

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS DE LICENCIATURA

“VARIABLES PSICOLÓGICAS ASOCIADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES PROFESIONALES”

Alumno: Perlbach, María Sol

Director: Lic. Scaccia, Francisco

**Co-director: Lic. Pelaitai, Juan
Manuel**

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

PRESIDENTE:

VOCAL:

VOCAL:

PROFESORES INVITADOS:

- **Lic. Scaccia, Francisco**
- **Lic. Pelaitai, Juan Manuel**

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se buscó evaluar las habilidades psicológicas (Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal) relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadores argentinos. A su vez, se buscó indagar, diferencias significativas entre dichas habilidades mencionadas según sexo, categoría (en función de su año de nacimiento), antigüedad en entrenamiento, provincia a la cual pertenecen y realización de alguna práctica para regular el manejo de ansiedad.

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, contando con un alcance descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, seleccionando un total de 82 nadadores participantes de la carrera de 100 metros estilo libre, que se desarrolló en la provincia de San Luis durante el mes de Agosto del 2016. Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) versión adaptada a Argentina (Raimundi et al., 2016), una Encuesta socio demográfica Ad Hoc y el tiempo realizado por cada uno de los nadadores de la muestra.

Se detectó, que de las variables psicológicas medidas, únicamente la Autoconfianza presenta correlaciones estadísticamente significativas con el rendimiento. A su vez, dicha habilidad exhibe valores superiores en nadadores del sexo masculino en relación a las nadadoras del sexo femenino.

En cuanto a las categorías y las habilidades psicológicas, no se encontraron valores estadísticamente significativos que correlacionaran las variables. En relación a la cantidad de años dedicados a la práctica y las variables en estudio, se encontró una única correlación positiva con el Control de Afrontamiento Positivo.

Respecto a las diferencias entre los participantes de la muestra, que como se sabe provenían de diferentes provincias de Argentina, se encontraron mayores niveles de motivación en nadadores mendocinos en primer lugar, en nadadores de San Luis en

segundo y por último en nadadores provenientes de la provincia de Buenos Aires. Por último se comparó si existían diferencias entre quienes refirieron realizar técnicas de manejo de la ansiedad y quienes manifestaron lo contrario. En ningún caso se alcanzaron valores estadísticamente significativos, pero se encontró una tendencia en la variable Nivel Motivacional.

Palabras claves: Psicología Deportiva, IPED, rendimiento deportivo, habilidades psicológicas.

ABSTRACT

This research paper aimed to evaluate the psychological abilities (self-confidence, negative coping control, attentional control, visual-imaginative control, motivational level, positive coping control and attitudinal control) associated with the performance of a group of Argentinean swimmers. Also, the purpose of this paper was to investigate meaningful differences between the aforementioned (or such) abilities and sex, category (based on their birth year), training years, province in which they live, and practices to regulate anxiety.

The research was carried out from a quantitative approach, using statistical methods for the analysis of data. The research design is non-experimental with a correlational-descriptive approach. A non- probabilistic sample of 82 swimmers participating at a 100 m. freestyle swimming race held in August 2016 in San Luis, Argentina was evaluated. An Argentinean version (Raimundi et al., 2016) of the Psychological Inventory of Sports Performance (IPED), a socio demographic Ad Hoc survey and the race-time of each swimmer of the sample were employed.

The measurement of the psychological variables revealed that only Self-confidence presents statistically significant correlations with performance. In addition, this ability exhibits higher levels in male swimmers than in female swimmers.

Regarding the categories and psychological abilities, no statistically significant levels correlated with variables were found. In relation to training years and variables, only positive correlation with the positive coping control was found.

Concerning the differences between the participants of the sample, who belong to different provinces of Argentina, higher levels of motivation were found first in swimmers from Mendoza; second, in swimmers from San Luis; and third, in swimmers from Buenos Aires. Finally, there was a comparison between those swimmers who use techniques to regulate anxiety levels and the ones who do not. In none of the cases

significant statistically values were found but there was a tendency in the Motivational Level variable.

Key words: Sports psychology, IPED, sports performance, psychological abilities.

INDICE

CAPÍTULO 1: DEFINICIONES Y GENERALIDADES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
1. DEFINICIONES Y GENERALIDADES DEL DEPORTE	13
1.1 ¿QUÉ ES EL DEPORTE?	13
1.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE	15
1.3 NATACIÓN.....	18
1.4 ESTILOS DE NADO.....	19
1.5 BREVE HISTORIA DE LA NATACIÓN	20
1.6 REGLAMENTO Y REQUERIMIENTOS DEL DEPORTE	22
CAPÍTULO 2: INTRODUCCIÓN AL UNIVERSO DE LA PSICOLÓGIA DEL DEPORTE.....	26
INTRODUCCIÓN.....	27
2. INTRODUCCIÓN AL UNIVERSO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ..	27
2.1 ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?	27
2.2 INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO..	28
2.3 ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE	29
2.3.1 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE CON ORIENTACIÓN CLINICA	29
2.3.2 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE DEDICADO A LA EDUCACIÓN	
2.3.3 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN.....	32
2.3.4 FUNCIÓN DE ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN	33
2.4 ÁMBITOS DE ACTUACIÓN DE LOS PSICÓLOGOS DEPORTIVOS ...	35
2.4.1 DEPORTE DE RENDIMIENTO	36
2.4.2 DEPORTE DE BASE E INICIACIÓN	38
2.4.3 DEPORTE DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.....	40
2.4.4 POBLACIONES ESPECIALES	41
2.4.5 ORGANIZACIONES DEPORTIVAS	43

2.5 AVANCES HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO A NIVEL MUNDIAL	45
2.5.1 RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL (1879-1919)	45
2.5.2 ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1920-1945).....	46
2.5.3 INVESTIGACIONES EN APRENDIZAJE MOTOR Y EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA (1946-1964).....	47
2.5.4 RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO UN NUEVO ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA (1965-1979)	48
2.5.5 CONSOLIDACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1980 - 1993).....	49
2.5.6 AFIANZAMIENTO EN LA VERTIENTE APLICADA DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA (1994 – HASTA AHORA)	50
2.6 AVANCES HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE EN ARGENTINA.....	51
2.6.1 PRIMERA ETAPA: PREHISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ARGENTINA (HASTA 1965)	51
2.6.2 SEGUNDA ETAPA: ACERCAMIENTOS ESPORÁDICOS AL CAMPO APLICADO (1966 - 1988)	52
2.6.3 TERCERA ETAPA: ASOCIACIONISMO, ESTABLECIMIENTO Y CRECIMIENTO DE LA DISCIPLINA (1989 A LA ACTUALIDAD)	53
CAPÍTULO 3: VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO ..	55
INTRODUCCIÓN	56
3. VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	56
3.1 AUTOCONFIANZA	57
3.1.1 TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA SEGÚN BANDURA	59
3.1.2 MODELO MULTIDIMENSIONAL DE CONFIANZA DEPORTIVA POR VEALEY	61
3.1.3 BENEFICIOS DE LA AUTOCONFIANZA	63
3.1.4 AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO	65
3.1.5 NIVELES DE AUTOCONFIANZA	66
3.1.6 MOMENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE.....	67

3.2	CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVO	68
3.2.1	AFRONTAMIENTO.....	68
3.2.2	ACTIVACIÓN O AUROSAL	69
3.2.3	ENERGÍA POSITIVA	71
3.2.4	ENERGÍA NEGATIVA.....	72
3.3	ATENCIÓN	77
3.3.1	CONCENTRACIÓN	78
3.3.2	ESTILO ATENCIONALES Y SUS DISTRACCIONES	79
3.3.3	CONCENTRACIÓN CORRECTA	82
3.4	CONTROL VISUO-IMAGINATIVO	84
3.4.1	ENTRENAMIENTO EN VISUALIZACIÓN	86
3.4.2	CARACTERÍSTICAS DE LA VISUALIZACIÓN.....	86
3.4.3	UTILIDADES Y ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN	87
3.5	MOTIVACIÓN.....	88
3.5.1	ELEMENTOS DEL PROCESO MOTIVACIONAL	90
3.5.2	TIPOS DE MOTIVACIÓN.....	91
3.5.3	ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN	92
3.5.4	COMPRENSIÓN DE LA MOTIVACIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	93
3.6	ACTITUD.....	96
3.6.1	REDUCCIÓN DEL NEGATIVISMO	98
3.6.2	ACTITUDES CORRECTAS VS. ACTITUDES INCORRECTAS	98
3.6.3	LOGRO DE ACTITUDES CORRECTAS	102
3.6.4	ESTRATEGIAS PARA SOBREPONERSE A LAS DEFICIENCIAS DE LA ACTITUD.....	103
SEGUNDA PARTE.....		105
CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA		105
4.	OBJETIVOS	106
4.1	DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO.....	106
4.2	PARTICIPANTES.....	107
4.3	INSTRUMENTOS.....	108
4.4	PROCEDIMIENTO.....	109
CAPÍTULO 5: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		110

INTRODUCCIÓN.....	111
5. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	111
5.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	111
5.1.1 PREPARACIÓN DE LOS DATOS.....	111
5.1.2 PRIMER OBJETIVO.....	112
5.1.3 SEGUNDO OBJETIVO	113
5.2 DISCUSIÓN	115
CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES	126
BIBLIOGRAFÍA.....	134
ANEXOS	156

CAPÍTULO 1: DEFINICIONES Y GENERALIDADES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se realizará un acercamiento a la conceptualización del deporte, las variaciones que existieron en relación a este a lo largo de la historia y por último conocer los diversos tipos, para luego adentrarnos en el ámbito de la Psicología donde se despliega el presente trabajo de investigación. Además se dará lugar una breve aproximación a la natación, sus modalidades, reglas y peculiaridades.

1. DEFINICIONES Y GENERALIDADES DEL DEPORTE

1.1 ¿QUÉ ES EL DEPORTE?

Con el objetivo de situar nuestro trabajo de investigación, comenzaremos por buscar las raíces del término deporte. Sin embargo nos topamos con la gran dificultad debido a la complejidad del concepto a la hora de definirlo. Esto se debe a que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana, como el económico, social, político, educativo, entre otros (Robles, Abad y Gimenez, 2009).

Cagigal (1981, 24) refiere “Todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”. Esto es compartido por Olivera (2006), quien afirma que como consecuencia de la complejidad social y cultural, no se logra definir concretamente el concepto. Sin embargo, algunas asociaciones del deporte, organizaciones académicas internacionales y autores de renombre, realizaron sus intentos de teorización, los que veremos a continuación.

El Diccionario de Real Academia Española (1992, 482), define al término deporte en su primera acepción de la siguiente manera: “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), también postula la imposibilidad de definir concretamente este término debido a su complejidad, su uso diverso y la modificándose con el paso del tiempo. Por lo que el diccionario no refiere a una definición concreta, pero menciona características esenciales del deporte, estas son: performance, competición y reglas.

Sin embargo, algunos autores postularon a pesar de esto diversas definiciones del término, ahondaremos en ellas a continuación.

Coubertin (1934,3): “Culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo”.

Seurin (1956,100): “El deporte es juego, es decir, actividad que no persigue utilidad alguna. Lucha: contra un adversario inerte (tiempo, espacio) o animado; tiene un objetivo: la victoria. Actividad física intensa”.

Gillet (1971,13): “Actividad física intensa, sometida a reglas precisas y preparada por un entrenamiento metódico”.

Agosti (1963, 14): “Diversión consciente en vencer unas dificultades por medio de un esfuerzo apasionado, mental y físico, teniendo por móvil la satisfacción de vencerlas y como escenario ideal el aire libre”.

Antonelli (1963, 10): “Deporte es actividad humana determinada por el concurso de tres factores, todos ricos en valor psicológico: juego, movimiento, agonismo”.

García-Ferrando (1990, 31): “Actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994, 15): “Situación motriz de competición reglada e institucionalizada” a la que el mismo Hernández Moreno (1994) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: “Situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

Romero (2001, 17): “Cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”.

Castejón (2001), refiere:

Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (p.17).

1.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

Las clasificaciones que se han realizado con el correr de los años en relación al deporte son múltiples. En el presente trabajo de investigación se tomará la formulada por los autores Blázquez y Hernández (1984). Sin embargo, dicho sistema clasificatorio toma los principios de Parlebás (1988), añadiéndole sobre estos nuevos elementos.

Parlebás (1988), propone una clasificación siguiendo el criterio de la existencia o no de incertidumbre en relación con los factores: medio o entorno físico, compañero/s y adversario/s. Según el autor, el determinante de cualquier situación es la noción de incertidumbre y puede ser generada indistintamente por los factores antes señalados: incertidumbre provocada por el medio externo (I), incertidumbre provocada por la presencia de compañeros (C), incertidumbre provocada por la presencia de adversarios (A).

La ausencia de incertidumbre se señala con un trazo sobre el parámetro correspondiente. Esto hace que cada situación pueda ser caracterizada en función de la existencia o no de incertidumbre en uno o varios de los factores mencionados, resultando al final las siguientes categorías:

- 1- CAI: Situaciones en las que no existe ningún tipo de incertidumbre ni interacción. El practicante actúa individualmente en un medio estable, son los denominados deportes individuales en medio fijos, por ejemplo: natación, atletismo en pista, gimnasia.
- 2- CAI: Situaciones en las que sólo hay incertidumbre respecto del medio, y se realizan individualmente y sin adversario. Son los denominados deportes individuales en medio fluctuantes. Por lo general son actividades al aire libre. Por ejemplo: escalada en solitario, esquí, piragüismo.
- 3- CAI: Situaciones en las que la incertidumbre se sitúa en el adversario solamente. También denominados deportes de adversario en medio fijo. Por ejemplo: Judo, esgrima, tenis, etc.
- 4- CAI: La incertidumbre se sitúa tanto en el adversario como en el medio. Refiere a deportes en medios fluctuantes, en los que el adversario puede obstaculizar aunque no sea esa su intención. **se** puede mencionar a modo ejemplo: Wind-surfing, regatta individual.
- 5- CAI: La incertidumbre se plantea en la relación con el compañero. Serían deportes de equipo sin adversario y realizados en un medio fijo. Como por ejemplo: Remo, patinaje por parejas, etc.
- 6- CAI: La incertidumbre se sitúa tanto en el medio como en el compañero, son deportes de equipo sin adversario practicados en un medio fluctuante. Por ejemplo: alpinismo, espeleología, etc.
- 7- CAI: Situaciones que se realizan en un medio estable, la incertidumbre está en el compañero y en el adversario. Son deportes colectivos con adversario en un medio fijo, por ejemplo: baloncesto, tenis doble, fútbol, basquetbol, etc.
- 8- CAI: Situaciones con incertidumbre en los tres factores, son deportes frente a adversarios, colectivos, practicados en un medio fluctuante. Es difícil encontrar ejemplos, podemos mencionar algunos juegos populares por equipo realizados al aire libre como alpinismo y espeleología.

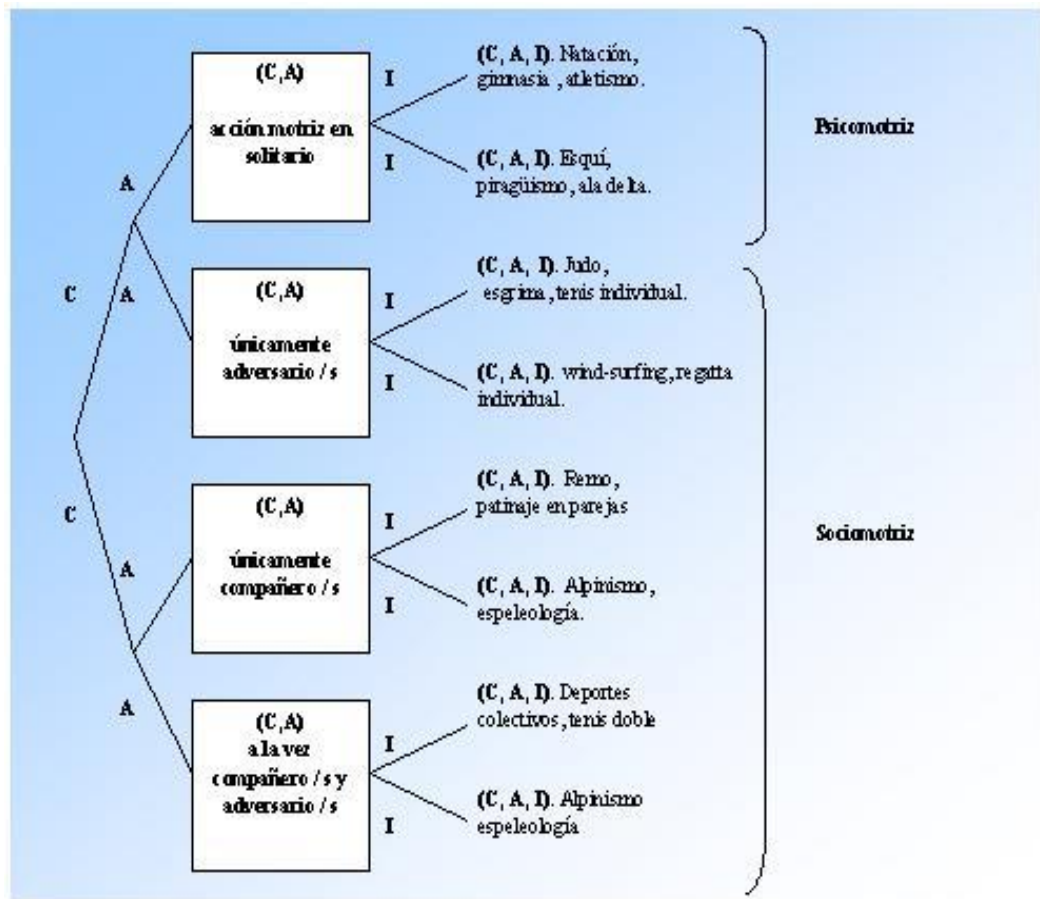


Figura 1. Clasificación del deporte según Parlebás (1988).

Extraído de Robles, Abad y Giménez (2009).

En base a esta clasificación expuesta, Blázquez y Hernández (1984), proponen una nueva clasificación añadiéndole dos elementos novedosos. Uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado (CAI). Estos autores presentan cuatro grandes grupos que veremos a continuación:

- Deporte psicomotrices e individuales: Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución.
- Deporte de oposición: Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente.

- Deportes de cooperación. Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios.
- Deportes de cooperación-oposición: Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características.

1.3 NATACIÓN

Si tomáramos la clasificación anterior, la natación podría ubicarse como un deporte individual o psicomotor por excelencia. Podríamos definirla, como el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar, generalmente la natación se hace para recreación, deporte, ejercicio o supervivencia. Los seres humanos pueden contener la respiración bajo el agua y realizar natación locomotora rudimentaria, esto se puede hacer semanas después del nacimiento, como una respuesta evolutiva (McGraw, 1939).

Puesto que el cuerpo humano posee una densidad menor que la del agua, el agua soportará el peso durante la práctica deportiva. Sin embargo, la densidad y viscosidad de la misma, creará resistencia frente a los objetos que se mueven en ella. Los movimientos que el cuerpo debe hacer para nadar aprovechan esta resistencia para crear propulsión, pero esta a su vez, también genera resistencia en el cuerpo. Para ser más hidrodinámico y lograr nadar más rápido, los nadadores pueden aumentar la potencia de sus golpes, o reducir la resistencia al agua, aunque la energía debe aumentar por un factor de tres para lograr el mismo efecto que reducir resistencia (Laughlin, 1996). Por lo que, moverse en el agua no es tarea sencilla, requiere una técnica que implique economía de movimientos, escaso gasto energético y por supuesto eficiencia en el avance. La locomoción acuática es por tanto algo importante para llegar a nadar sobre todo teniendo en cuenta determinadas edades y condiciones físicas donde el individuo no tiene otras alternativas que estimular los rudimentos imprescindibles como son: la movilidad y sensibilización acuática, cambios de posición, respiración con flotación y ejercicios de fuerza fuera del agua vinculados al desplazamiento dentro de ella (Astray, 2013).

1.4 ESTILOS DE NADO

El ejercicio de la natación, implica diferentes estilos. Cualquiera de las modalidades de nado que sea desplegada por el nadador, requiere de una técnica, ya que los movimientos no serán realizados de forma azarosa. La práctica persigue una aplicación de fuerzas que permitan la propulsión, el avance y si se realiza con la precisión necesaria, el ahorro de energía. Cualquiera de las modalidades de nado que sea desplegada por el nadador, requiere de una técnica. El modelo técnico variará conforme a la actividad deportiva y en algunos casos propios de las características del deportista (Astray, 2013). Según Bompa (1983) definirá a la técnica como una manera específica de realizar un ejercicio físico, sintiendo la estructura motora predominante el carácter diferenciador entre las distintas actividades.

Cuatro estilos de natación son los que existen en la actualidad, entre ellos se menciona el estilo crol, espalda, braza o también conocido como pecho y mariposa. Arellano (1992), nos acerca las definiciones de los siguientes estilos:

- El estilo crol, refiere al desplazamiento humano en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento alternativo y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las primeras una circunducción completa y el de las segundas un batido, con una rotación de la cabeza, coordinada con los miembros superiores para realizar la inspiración.
- En estilo espalda, es entendido como el desplazamiento humano en el agua caracterizado por una posición dorsal del cuerpo y movimiento alternativo y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las primeras una circunducción completa y el de las segundas un batido; existiendo un giro en el eje longitudinal durante el nado.
- El estilo braza o también denominado pecho, es descrito como desplazamiento humano en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento simultáneo, simétrico y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, describiendo el movimiento de las primeras una trayectoria circular y el de las segundas una patada, con un movimiento de

ascenso y descenso de hombros y caderas que, coordinado con los miembros superiores permite realizar la inspiración.

- El último estilo a mencionar es mariposa, definido por el autor como el desplazamiento humano en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento simultáneo y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las primeras una circunducción completa y el de las segundas un batido; con una ondulación de todo el cuerpo que, coordinada con los miembros superiores permite realizar la inspiración.

1.5 BREVE HISTORIA DE LA NATACIÓN

La natación ha sido registrada desde los tiempos prehistóricos, los expedientes más antiguos de la natación son pinturas hechas en la Edad de piedra, hace aproximadamente 7.000 años (Saavedra, Escalante y Rodríguez, 2003). Referencias escritas sobre la natación datan del año 2000 A.C. Algunas de las referencias más tempranas de la natación se encuentran en, La Ilíada, La Odisea, La Biblia (Ezequiel 47:5, hechos 27:42, Isaiah 25: 11), y otras historias. En Egipto, en el año 5.000 A.C., aparecen en las pinturas de la Roca de Gilf Kebir (Lewillie, 1983).

Los griegos daban una importancia enorme a esta disciplina, practicada por casi todos los atletas y estaba muy vinculada a la guerra, formaba parte de la educación de los griegos. Un ejemplo de esto, es la escultura representante de un nadador practicando la braza, en la Escuela de Bellas Artes de París. La isla de Delos era conocida por la gran aptitud de sus habitantes para la natación. El primer dato escrito acerca de una hazaña natatoria la encontramos en la leyenda de amor de Hero y Leandro. Este enamorado cubría una distancia diaria de ocho kilómetros y medio a nado para encontrarse con su querida Hero (Cuesta, 2010).

En Roma, existió una visión más recreativa del agua, ejemplo de esto es que dentro de sus termas, existían piscinas de más de 70 metros de longitud visitadas por hombres y mujeres (Lewin, 1979).

Durante la Edad Media el interés por la natación decrece en gran medida, debido a la poca atención que se muestra a todo lo relacionado con el cuerpo humano. El Renacimiento vigoriza en cierta medida de nuevo este deporte, y en el siglo XVIII se construyen las primeras piscinas municipales en algunos países europeos (Cuesta, 2010). Como fruto de esta concepción, surgen los primeros escritos referentes a la natación, como es el libro del alemán Nicholas Wymman que data del año 1538 titulado "Colymbetes, Sive de arti natandis dialogus et festivus et iucundus lectu" (Saavedra, Escalante y Rodríguez, 2003).

Es en el siglo XIX, en Inglaterra, donde la natación alcanza su mayor apogeo. En el año 1828 se construye en Londres la primera piscina cubierta, y en el año 1837 se lleva a cabo la primera competición organizada (Reyes, 1998). Otros hitos importantes se desarrollan en este país y en esta época, Lord Byron, realizó en el año 1818 casi dos kilómetros en algo más de una hora y sus diez kilómetros en cuatro horas en 1868, es la antesala del primer campeonato de natación en Inglaterra, que tiene lugar en 1877 (Cuesta, 2010). Al aparecer las primeras competiciones, surge la necesidad de reglarlas; con ese objetivo nace en Inglaterra, en el año 1874, la primera federación de clubes que lleva por nombre "Association Metropolitan Swimming Club", que redacta el primer reglamento de natación, dándose la posibilidad de establecer récord del mundo (Rodríguez, 1997).

A partir de esto paulatinamente, el deporte fue tomando fuerza en los demás países de Europa. En Francia, en el 1900, tienen lugar los campeonatos del mundo de natación, que incluyeron el water-polo como disciplina oficial. En España en 1907, se celebran los primeros campeonatos nacionales de natación, gracias al trabajo de Manuel Solé y Bernardo Picornell, quien fundó el 10 de Noviembre de 1907 el primer club español de natación, denominado "Club de Natación Barcelona" (Cuesta, 2010).

En Argentina, la natación se introdujo en nuestro país en 1850 a través de inmigrantes británicos, pero recién cobró trascendencia popular durante las primeras décadas del siglo XX gracias a las proezas realizadas por algunos nadadores argentinos en competencias nacionales e internacionales, como Alberto Zorrilla en Ámsterdam 1928 (medalla de oro en los 400 metros libres) y Jeannette Campbell en los Juegos de Berlín en 1936 (medalla plateada en los 100 metros libres). En las décadas siguientes surgieron grandes valores de la natación en aguas abiertas, tales los casos de Enrique

Tiraboschi que realizó varios giras para difundir la actividad, Alberto Abertondo que logro cruzar el Canal de la Mancha, Pedro Candiotti que batió el record de permanencia en el agua y también por Claudio Plit multicampeón en diversas competencias, considerado uno de los mejores del mundo. Otro notable nadador fue Luis Alberto Nicolao quien logró un record mundial en los 100 metros estilo mariposa. Luego el cordobés José Meolans campeón del mundo en los 50 metros libres, fue el máximo referente argentino, al igual que Georgina Bardach medalla de bronce en Atenas 2004 (Soto, Meloni y Gaiarin, 2011).

1.6 REGLAMENTO Y REQUERIMIENTOS DEL DEPORTE

Siendo la natación, un deporte tamaño trayectoria tal como mencionábamos anteriormente, los encuentros y competencias requieren de ser reglados, con la participación de profesionales competentes en la medición del tiempo, jueces y árbitros, entre otros.

La Federación Internacional de Natación (FINA) elabora el reglamento vigente desde el año 2013 y que se extiende hacia el próximo año. Algunos de los artículos serán expuestos en el presente trabajo, sin embargo este puede hallarse de forma completa en su versión digital, en la página de la Federación.

En Juegos Olímpicos y campeonatos, deberán contar con árbitros, Supervisor del área de control, jueces de nado, inspectores principales de vueltas, cronometristas y jefes de cronometristas.

Los árbitros tendrán control y autoridad sobre todos los oficiales, aprobar sus asignaciones y darles instrucciones con respecto a todas las características especiales o reglamentos relacionados con las competencias. Él hará cumplir todas las normas y decisiones de la FINA y decidirá todas las cuestiones relativas a la conducción real de la reunión, y el evento o la competición, la solución definitiva de que no está cubierta en contrario de las normas. Este a su vez, podrá descalificar a cualquier nadador por cualquier otra violación de las reglas que él personalmente observe.

Supervisor del área de control, como su nombre lo indica, supervisa el funcionamiento automático de cronometraje incluyendo la revisión de las cámaras de

copia de seguridad de sincronización. Verificar los resultados emitidos por la impresora de ordenador e informa cualquier despegues temprano del nadador al árbitro. Este será el encargado de introducir los resultados en los formularios oficiales, todos los registros nuevos establecidos.

Los jueces de nado, informarán al árbitro sobre cualquier competidor con intenciones de retrasar el inicio, desobediencia o mala conducta. También tendrá poder para decidir si la salida es buena, siempre sujeto a la decisión final del árbitro.

Un inspector de vueltas se asignará a cada carril en cada extremo de la piscina. Se asegurará de que los nadadores cumplan con las normas requeridas de cada vuelta, comenzando a partir del inicio de la última brazada antes de tocar y termina con la finalización de la primera brazada después de girar. El inspector de vueltas en la cabecera de la piscina, se asegurará de que los nadadores cumplan con las normas pertinentes desde el inicio y que termina con la finalización de la primera brazada. Los inspectores de vueltas en el extremo acabado también asegurarán que los nadadores terminen su carrera de acuerdo con la normativa vigente.

Cada cronometrista tomará el tiempo de los nadadores en el carril asignado a él. Los relojes deberán ser certificados como correctos. Deberán iniciar su reloj en la señal de salida, y lo parará cuando el competidor de su carril haya completado la carrera. Inmediatamente después de la carrera, registrarán los tiempos de sus relojes en la tarjeta, se los dará al cronometrador jefe y si así lo solicitaran, los relojes para su inspección. Sus relojes deben ser desactivados en el corto silbato del árbitro que anuncia la siguiente carrera.

Sería importante mencionar resumidamente, como se desarrollan las diversas carreras en esta disciplina. De cara al evento deportivo, el mejor tiempo de los nadadores será inscripto y conforme a ello será la ubicación en el carril para la carrera. Para aquellos nadadores con tiempos idénticos, la ubicación se determinará por sorteo. La pileta contará con 50 metros en la mayoría de los eventos, aunque en ocasiones esta puede medir 25 metros. Existirán 8 carriles en la misma, separados por andariveles. El nadador de menor tiempo será ubicado en el carril número cuatro, el que le sigue con un tiempo mayor, se va a colocar a su izquierda, luego alternando los otros a la derecha ya la izquierda, de acuerdo con los tiempos de inscripción.

Las siguientes distancias y estilos son reconocidos para ambos sexos:

- Estilo libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros.
- Espalda: 50, 100 y 200 metros.
- Braza o pecho: 50, 100 y 200 metros.
- Mariposa: 50, 100 y 200 metros.
- Combinado individual de 200 y 400 metros.
- Relevé de estilo libre de 4x100 y 4x200 metros.
- Relevé combinados 4x100 metros.
- Relevé mixto 4x100 libre y 4x100 combinado.

Para poder participar de estas carreras, los nadadores federados deberán contar con un tiempo de base que de la prueba que habilita la participación la participación de cada nadador en la carrera se encuentra en la página de la CADDA (Confederación Argentina de Deportes Acuáticos).

Adentrándonos más a la carrera propiamente dicha, la salida de los nadadores se diferenciará conforme al estilo que el nadador emplee. La salida en estilo libre, braza y mariposa será con un clavado, mientras que las salidas del estilo espalda serán desde el agua. Tras un silbido largo por parte del árbitro los nadadores deberán subirse a la plataforma de salida y permanecer en ella. A la orden del juez de salida "a sus marcas", tomarán de inmediato una posición de partida con al menos un pie en la parte delantera de los pontones de salida, seguido a esto se dará la señal. Cualquier nadador que salga antes de la señal de salida, será descalificado. Si suena la señal de salida antes de declararse la descalificación, la carrera continuará y el nadador o nadadores serán descalificados al término de la carrera. Si la descalificación se declara antes de la señal de partida, no se dará la señal, se llamará a los nadadores restantes no descalificados, se repetirá el procedimiento de arranque comenzado por un silbido largo.

Todas las carreras individuales deben considerarse como eventos separados de género. Para calificar, el nadador deberá cubrir toda la distancia, permaneciendo en el carril que le fue asignado, obstruir el carril de otro participante es motivo de descalificación. El mismo deberá de forma obligatoria hacer contacto con el extremo de la piletta, el giro deberá hacerse a partir de la pared y no está permitido caminar en la piscina.

El nadador durante la carrera deberá usar el traje de baño que desee, siempre y cuando este no ayude a su velocidad, flotabilidad o resistencia durante la competencia (como guantes palmeados, aletas, bandas de energía, o sustancias adhesivas). Tiene permitido el uso de antiparras y la gorra para recogerse el cabello.

Conforme a la fecha de nacimiento del nadador, este será ubicado en una categoría determinada. Las categorías en Argentina son las siguientes:

- Infantil I y II (Nacidos en 2005 - 2006)
- Menores I y II (Nacidos en 2003 - 2004)
- Cadetes I y II (Nacidos en 2001 - 2002)
- Juveniles I y II (Nacidos en 1998, 1999 y 2000)
- Junior y Primera (Nacidos en 1997 en adelante).

CAPÍTULO 2: INTRODUCCIÓN AL UNIVERSO DE LA PSICOLÓGIA DEL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

En el segundo capítulo se hará un recorrido de las diversas definiciones de la psicología del deporte, las funciones y las áreas en donde desempeñan los psicólogos en este ámbito su quehacer y sus antecedentes históricos en cuanto a la constitución de esta ciencia.

2. INTRODUCCIÓN AL UNIVERSO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

2.1 ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

Diversas son las definiciones que podrían acercarnos para la comprensión de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Cox (2009) propone la siguiente:

Es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera psicología del deporte, se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. Es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales. (p.5).

Según la American Psychological Association (APA), división 47: “La psicología del deporte y el Actividad Física consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”.

González (1997) la definirá de la siguiente manera:

La psicología deportiva es una subdisciplina de la Psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico. Allí donde haya una conducta deportiva o una actividad física siempre están presentes componentes psíquicos. No existe por lo tanto ninguna actividad deportiva en la que se pueda excluir la vertiente psicológica. Por otra parte esta definición pretende integrar los

elementos deportivos y de la actividad física en todas sus formas y en todos los deportes. Esta definición relaciona a la psicología deportiva con ciertos principios, leyes o teorías de la psicología. La psicología del deporte, desde esta perspectiva es la psicología aplicada a los deportistas y a las situaciones donde se desarrolla el deporte y el ejercicio físico.(p.37).

Weinberg y Gould (2010) afirman que la psicología del deporte:

Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Este área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas. (p.4).

La mayoría de los estudios de psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos:

- a) Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- b) La comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

2.2 INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Como se puede ver en las definiciones anteriores múltiples autores nombran a la Psicología del ejercicio o de la actividad física de forma asociada a la Psicología del deporte. La psicología del ejercicio físico estudia el comportamiento de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad física y los efectos (emocionales y psicológicos) que el ejercicio físico tiene sobre las personas (Berger, Pargman & Weinber, 2002).

La Psicología del deporte no es solamente para “deportistas problemáticos” ni para deportistas de alto rendimiento, sino que estudia a todas las personas que se encuentran en una situación deportiva.

Se constituirán como objeto de estudio tanto los deportistas, como los entrenadores, los integrantes del cuerpo técnico, la familia, los dirigentes, los árbitros, los jueces, el público, los periodistas, etc., hasta los psicólogos mismos y sus intervenciones son objetos de estudio y a las diferentes interacciones que se llevan a cabo entre ellos, con el fin de hacer la experiencia deportiva más completa, enriquecedora y sana para todos. Abarca desde su iniciación deportiva hasta el alto rendimiento; investigando los motivos que acercan a los niños, jóvenes y adultos al deporte, los factores que los mantienen en la práctica activa y las causas por las que se produce el abandono (Giesenow, 2007).

2.3 ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

Sería pertinente aquí la pregunta respecto al papel fundamental que desempeña el psicólogo deportivo que lo diferencia de los demás psicólogos dedicados a otras tareas de la psicología. Diversos son los autores que han realizado sus teorizaciones y acercamientos a dicho interrogante, veámoslos en detalle:

2.3.1 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE CON ORIENTACIÓN CLÍNICA

Podría definirse como un campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o del comportamiento. Se trata pues de un enfoque centrado en lo patológico o disfuncional. Sin embargo, en el ámbito del deporte y el ejercicio, la orientación del trabajo está enfocada más bien a la preparación o el entrenamiento psicológico y centrada en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas, sin que ello implique que exista ningún déficit previo (un deportista entrena por ejemplo su fuerza o su velocidad sin que previamente tenga ninguna patología o carencia de las mismas, más bien al contrario) (Cantón, 2010).

Cox (2009), lo define como una profesional entrenado en el área clínica de la psicología. Generalmente tiene un profundo interés en la experiencia deportiva y la conoce bien. Estos profesionales son individuos preparados para enfrentar problemas tales como trastornos emocionales y de personalidad que afectan a los deportistas. Para

algunos deportistas la experiencia deportiva, y más si son deportistas de elite, puede resultar estresante y afectar su desempeño y rendimiento profesional, es en estos casos necesaria la intervención de un psicólogo especializado en clínica.

A fines aclaratorios se trae a colación un cuadro claro y exhaustivo para poder conocer las semejanzas y diferencias entre ambos roles (Nachón y Nasciembene, 2001).

Tabla 1. Diferencias y semejanzas entre el rol del psicólogo del deporte y el rol del psicólogo clínico. Extraído de Giesenow (2011).

Rol del Psicólogo del deporte	Rol del Psicólogo clínico
Asistencia a deportistas y equipos, asistencia y asesoramiento de entrenadores, preparadores, profesores de educación física, etc.	Se ocupa de la atención de pacientes individuales, grupos, parejas, familias ,etc.
Predominio del enfoque cognitivo-comportamental	Existen cientos de enfoques teóricos
Asesoramiento y asistencia enfocada hacia la optimización de los recursos del deportista asociado al rendimiento. Contribuir al progreso de la calidad del manejo técnico y de la comunicación	Asistencia orientada a las consultas por padecimiento psíquico.
Realización de perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar y conocer el estado general de los factores psicológicos requeridos en la disciplina deportiva específica.	Se realizan evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar cuadros clínicos, mecanismos de defensa, etc.
Se instrumentan técnicas para el	Se pueden instrumentar diversas técnicas

entrenamiento de las habilidades mentales, concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedo, confianza, etc.	psicoterapéuticas, según el paradigma a cual adhiera el terapeuta y de acuerdo a las necesidades, características y objetivos del solicitante.
El ámbito del trabajo del profesional es ampliado, debido a que la atención psico-deportiva no queda restringida hacia el espacio del consultorio, sino que es extendida hacia el campo mismo de la actividad física, canchas, gimnasio, etc.	Los tratamientos clínicos, son desarrollados en el consultorio (que pueden formar parte de estructuras mayores como hospitales o centros de salud), en los cuales ciertas condiciones contextuales permanecen relativamente estables y delimitadas (encuadre).
Los plazos temporales para obtener los objetivos fijados se encuentran en una directa correspondencia con la conceptualización y clasificación de los tiempos en el deporte.	La planificación de los períodos temporales de los tratamientos y la frecuencia de sesiones es determinada en función de los casos y de la perspectiva teórica del profesional a cargo de éstos.
El psicólogo deportivo comparte un mayor número de situaciones experienciales con los atletas (entrenamientos, torneos, traslados, tiempo libre, concentraciones)	El psicólogo clínico, en general presenta una menor exposición de su vida privada (gustos, preferencias, costumbres personales, etc.) y una mayor asepsia general frente al paciente.
El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. La diferencia está dada por la posibilidad de que, con el consentimiento del deportista, el psicólogo del deporte intercambia información acerca del atleta con el cuerpo técnico,	La práctica clínica está regida por el secreto profesional. Con la debida autorización del paciente/cliente/consultante, el terapeuta puede –según la situación y la epistemología que lo regula-, grabar, filmar o compartir el material trabajado con otros colegas, a fin de perfeccionar su método de tratamiento y

entrenadores, etcétera, con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre aquél.	contribuir al mejoramiento de la calidad de su atención.
--	--

2.3.2 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE DEDICADO A LA EDUCACIÓN

La mayoría de los psicólogos del deporte han recibido su entrenamiento académico a través del departamento de educación física o realizando postgrados en instituciones especializadas. Estos profesionales utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. Su misión y rol consisten en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento. Aunque también se ocupan de ayudar a los deportistas jóvenes a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida (Cox, 2009).

El enfoque psicoeducativo, intenta llegar a lo máximo de nuestras posibilidades independientemente de la habilidad o el nivel de competencia. Existe una vasta gama de cuestiones que el psicólogo especializado puede evaluar y sobre las cuales puede intervenir, entre ellas: La motivación y el planteamiento de metas realistas, autoconocimiento y autopercepción, autoconfianza y autoestima, concentración y atención, manejo del estrés y las presiones, ansiedad precompetitiva, aptitudes y habilidades necesarias para la cohesión grupal, entre otras (Giesenow, 2011).

2.3.3 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN

Según Roffé (2009), plantea que una disciplina científica encuentra su sustento básico en la actividad de generación de nuevos conocimientos, logrando, mediante la investigación, su avance. De esta forma, se dinamiza el conocimiento ya que cada avance o descubrimiento generan a su vez nuevos problemas que requieren la atención de los profesionales dedicados a la investigación. Es por ello que en el ámbito de la

psicología del deporte la actividad investigativa es considerada imprescindible y para llevarla a cabo es necesario seguir todos los pasos que constituyen el método científico.

La psicología del deporte desde sus comienzos como ciencia recoge y aplica directamente muchos conocimientos de la psicología tradicional. Al mismo tiempo, otros conocimientos necesitaron hacerse propios y adecuados a la realidad de la psicología del deporte y la actividad física en forma de nuevas leyes, principios y teorías con lo que, además, se dio lugar a influencias recíprocas, interdependencias o interrelaciones surgidas de la necesidad de adecuar principios y leyes a contextos nuevos y fundamentalmente diferentes de aquellos de donde originalmente emergieron. Por ello, el desarrollo de la investigación aplicada en esta disciplina es de vital importancia y campo fértil para actuales y futuros profesionales dedicados a esta área. Cuando la investigación se ha finalizado sus resultados se deben exponer ante la comunidad científica.

Resumiendo, para el desarrollo de la psicología del deporte es necesaria la búsqueda permanente de nuevas y mejores formas de atender las necesidades de los deportistas y de los equipos, así como también seguir profundizando en los factores psicológicos intervinientes en los distintos deportes (Giesenow, 2011).

2.3.4 FUNCIÓN DE ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN

En la actualidad, se ha producido un incremento de la demanda de asesoramiento para desarrollar o mejorar las habilidades y destrezas de orden psicológico en la actualidad. Ya sea por pedido de los deportistas individualmente o de los entrenadores e instituciones, siempre con el fin de aumentar el rendimiento en el entrenamiento y en la competición (Roffé, 2009).

La tarea de asesoramiento e intervención se presenta como una de las principales para los psicólogos deportivos, que puede extenderse desde los entrenadores a la familia. Será tanto para prevenir que se malogre un futuro deportista por sobrecarga de estrés, como para advertir que se presiona a un niño o adolescente para que practique un deporte que no disfruta, ya sea porque no es de su gusto o porque no es ni la forma ni la intensidad que el chico desea y puede asimilar desde su individualidad.

Temas como la prevención del abandono de la práctica o la motivación son centrales. La labor del psicólogo consistirá, por ejemplo en indagar y comprender cuáles son los motivos y los factores subyacentes para la participación o el abandono de la actividad física, motivos que muchas veces los niños y jóvenes no expresan en palabras.

Según Giesenow (2011), una de las tareas principales del psicólogo en los equipos deportivos es la aplicación de estrategias individuales o grupales para la modificación y afianzamiento de actitudes y comportamientos inadecuados o no adaptativos, buscando la mejora del desempeño. Estas intervenciones pueden ser (Riera, 1985):

- Directas: Las lleva adelante el psicólogo trabajando con el entrenador, con el equipo o con un número reducido de miembros del equipo.
- Indirectas: Las realiza el entrenador u otro integrante del cuerpo técnico, se llaman de esta manera porque son realizadas por otra persona que no es el psicólogo pero ha sido capacitada y asesorada por este. Estas incluyen enseñanza de habilidades y técnicas dirigidas a cuestiones como mejorar la comunicación, el manejo de ansiedad y el estrés, el autodiálogo y fortaleza mental.

Entre las intervenciones posibles, el entrenamiento psicológico ocupa un lugar preponderante. Este tiene el objetivo de desarrollar la condición psicológica adecuada para que los deportistas obtengan el máximo beneficio del tiempo de entrenamiento y mejorar la capacidad psicológica de los jugadores para optimizar su rendimiento en los partidos (Buceta, 2002 citado por Giesnow 2011). Se trabaja en función de objetivos concretos según las necesidades o intereses y también sobre esto se decide quienes van a ser las personas involucradas en el trabajo. Estas, según Giesnow (2011), pueden ser:

- Intervenciones individuales: Se trabaja con cuestiones propias de cada jugador. En un marco de intimidad, discreción y confianza.
- Intervenciones en grupos pequeños: Se focaliza en situaciones que involucran a los integrantes del grupo. Los criterios de selección pueden ser diversos. La

resolución de cuestiones interpersonales entrarían a esta categoría, analiza conflictos entre los jugadores, miembros de equipo técnico, etc. También, el psicólogo puede actuar como portavoz de algún mensaje de un jugador al entrenador y viceversa. Se espera que el deportista logre hablar de sus asuntos directamente con el entrenador, pero pueden haber ocasiones en que este haga de intermediario. Aunque no se aconseja que esta situación se perpetúe en el tiempo, por lo que debe ayudar a abrir las líneas de comunicación.

- Intervenciones con todo el equipo: Cumplen múltiples objetivos, facilitar la comunicación sobre algún asunto que concierna a todo el equipo, aumentar la toma de conciencia sobre un tema, planear o revisar objetivos, coordinar la toma de decisiones, entre otros. Algunos recursos que puede utilizar son el role playing representando una situación crítica con el objeto de que se torne visible, para comprender mejor la actuación de quien debe vivirla realmente o para ensayar habilidades. Otra es el brainstorming cuando es necesario generar nuevas ideas o conocer la opinión de todos los que se reprimen frente a los demás.
- Intervención organizacional: No es una intervención típica del psicólogo deportivo. El diagrama del organigrama institucional le serviría para entender a quién debía responder dentro del mismo y al ser clarificado el tema para él y los demás, cumpliría las veces de una intervención institucional porque organizaba los canales de comunicación. Puede potenciar el sentimiento de pertenencia de los miembros, pero si no son adecuadamente planificadas pueden ser bien resistidas (Morrilla 2004 citado por Giesenow 2011).

2.4 ÁMBITOS DE ACTUACIÓN DE LOS PSICÓLOGOS DEPORTIVOS

Como se aclaraba posteriormente, las intervenciones del psicólogo en el ámbito deportivo, no refieren exclusivamente a deportistas elite, sino a diversos tipos. Su acción puede desplegarse en diversos campos de acción. A continuación una breve explicación de las mismas.

2.4.1 DEPORTE DE RENDIMIENTO

El rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, así como de otras variables ajenas del mismo (Williams y James, 2001). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla et al., 2003).

Una posible clasificación reducida de deportista del alto rendimiento, está centrada en las clasificaciones oficiales que otorgan el Comité Olímpico Español (deportistas con Ayudas al Deporte Olímpico –ADO-) y Consejo Superior de Deportes (deportistas de alto nivel). Algunos ejemplos son, haber sido campeón o subcampeón, tener una determinada clasificación en el ranking nacional e internacional, etc. Otra posibilidad más amplia es la que podemos integrar tanto al deportista profesional, semi-profesional y jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional. Lo diferencial refiere al vivir económicamente del deporte que se practica, hacerlo parcialmente y aquellos jóvenes que están iniciando en el deporte, respectivamente (García-Naveira, 2010).

Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte) que dedican a su actividad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006). La labor del psicólogo dedicado a este ámbito, vendrá marcada en función de la edad y nivel de competición de los deportistas, ya que cada momento evolutivo y situación deportiva requerirá cubrir unos objetivos concretos en un tiempo determinado.

Por una parte, en el deporte base, el fin último es que los jóvenes lleguen (preparados) al deporte profesional. En estas etapas de formación de deportistas, resulta fundamental el desarrollo de todas las cualidades necesarias (física, técnico-táctica y psicológica) para la futura alta competición (Morilla et al., 2003). Esto debe de suponer

una minuciosa planificación de este trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. Esta práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de los aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista.

En el deporte profesional y semi-profesional, la meta inmediata es la obtención de resultados y lograr vencer a otros. Para ello, los objetivos se centran en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998).

Según García-Naveira (2010), la labor del psicólogo dedicado al ámbito deportivo, debería de cumplir al menos tres aspectos básicos: planificar, informar y coordinar. En primer lugar, el desempeño debe de suponer una minuciosa planificación a lo largo de una temporada del trabajo psicológico a realizar. Para ello, se requiere una planificación general, un análisis de la situación concreta, qué necesidades tiene el deportista o equipo en este momento y una adaptación al deporte e institución deportiva en cuestión.

En segundo lugar, la comunicación fluida con el resto de compañeros de trabajo y con el propio deportista es un prerrequisito básico para la aceptación, intervención y el trabajo interdisciplinar. Y en tercer lugar, el plan psicológico debe de estar integrado dentro de la programación general de actuación. A pesar de estos aspectos, el psicólogo también debe de estar preparado para situaciones no esperadas, que requieran una “cierta improvisación” dentro de la programación.

El trabajo con el deportista trata de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista, para tomar esto como punto de partida para una óptima intervención y valoración del mismo. Al abordar a un deportista, se requiere hacerlo desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento. Se busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en su vertiente personal (bienestar, problemas personales, familiar) como deportiva.

El propósito es crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales, como señalan Hardy, Jones y Gould (1996). A pesar de esto, se

recomienda empezar a centrar los esfuerzos en el análisis de la eficacia de la intervención psicológica sobre el rendimiento del deportista (Ezquerro, 2008). Por un lado, el establecimiento de objetivos, imaginar en positivo, controlar la activación, mantener un auto-diálogo positivo, establecer rutinas pre-competitivas, etc., tienen que seguir demostrado su eficacia con un mayor rigor metodológico. Por otro, no siempre los procesos internos negativos (pensamientos, emociones y comportamientos) tienen efectos limitantes sobre el rendimiento.

Para García-Naveira (2010), es necesaria la participación del psicólogo deportivo en los entrenamientos, ya que se proporciona la información real del rendimiento del deportista. Teniendo en cuenta las diferencias de género y foráneas.

Las intervenciones con equipos deportivos posee configuraciones concretas y con objetivos particulares (Gil, 1999). La metodología aquí empleada se especializa, dirigiéndose básicamente a la construcción de equipo (cohesión, mentalización) y a fortalecer las cualidades válidas para la dirección (liderazgo) y el trabajo en equipo (sacrificio, distribución de las tareas, aceptación de roles).

El papel de los padres y de los otros significativos, es un elemento capital para el desarrollo de la excelencia en el deporte base. El objetivo principal del trabajo con los padres, es que contribuyan de forma positiva a la formación integral de sus hijos, y que sus acciones se integren dentro del marco de actuaciones del programa establecido por la institución deportiva.

2.4.2 DEPORTE DE BASE E INICIACIÓN

Se conoce con el nombre de iniciación deportiva, al el periodo en el que el niño empieza a aprender de manera específica de uno o varios deportes (Blázquez, 1986).

Puede que este deportista acabe alcanzando un rendimiento elite aunque no esté en sus planes en un comienzo. Casi todas las encuestas (Cantón, Mayor y Pallares, 1995 y Guillén, Álvarez, García y Dieppa, 2007) señalan la diversión como factor o motivo principal para la práctica. Para que sea divertida, es necesaria que la actividad pueda ser realizada por el sujeto aunque implique reto para el joven deportista y sobre todo la importancia de la actividad más que del resultado obtenido.

Según Pérez y Llanes (2010), los psicólogos dedicados al deporte de base o iniciación pueden desplegar una serie de intervenciones directas e indirectas. Dentro de las indirectas se mencionan el trabajo con los entrenadores, ya que ellos se convierten, al menos para los deportistas en estas edades, en una de las figuras principales, puesto que son los que les enseñan a ser buenos deportistas, convirtiéndose en los dispensadores de reforzadores positivos tras las acciones de los niños y un modelo a imitar durante el entrenamiento. Es por ello por lo que resulta imprescindible contar con una adecuada participación de éstos. A los entrenadores se les puede asesorar sobre aspectos motivacionales, de comunicación, de aprendizaje, de establecimiento de objetivos y liderazgo. Las recomendaciones según Cantón (1999), refieren: a la enseñanza con un enfoque positivo al igual que las correcciones, adaptar la actividad al sujeto en su diversidad, expectativas realistas, instrucciones cortas precisas y con demostraciones, ya que él actúa como un modelo para los niños, por otro lado premiar las ejecuciones correctas y el esfuerzo, más que el resultado.

Otra de las intervenciones indirectas son las que se realizan con los padres. Ya que ellos suelen interactuar con el niño deportista durante buena parte del resto del día, siendo, entre otras cosas, los que llevan a los entrenamientos. En este sentido, los padres son los que deciden o ayudan a decidir sobre si hacer o no actividad física, qué tipo de actividad practicar (competitiva o recreativa), en qué lugar (de relación a su cercanía, precio) qué valorar en dicha actividad, etc. Es por ello, por lo que hay que establecer una buena comunicación con éstos para que ellos, a su vez, sepan transmitir la información de manera adecuada a sus hijos y sirvan, también, de nuevos dispensadores de reforzadores, instrucciones, etc. (Pérez y Llanes, 2010). Es por ello que la intervención del psicólogo debe ir encaminada a conseguir, según Gordillo (1992), que los padres: Acepten el papel del entrenador como persona que toma las decisiones y sabe o tiene sus propios criterios sobre cómo hacer la alineación, qué actividades enseñar en cada momento, qué le conviene o no al grupo deportivo en esas circunstancias, etc. Que acepten los éxitos y fracasos de su hijo, a mostrar dedicación e interés adecuado y ayudar en la toma de decisiones adecuada.

En cambio en las intervenciones directamente con los deportistas que inician la práctica, será fundamental aun cuando esté orientada a alto rendimiento, enseñar a

evaluar su evolución en función de su propio rendimiento, de la ejecución de su tarea y no del resultado de la misma. Esto no quiere decir, en absoluto, que pierda importancia la competición, puesto que el resultado competitivo es lo que nos da el parámetro de si el deportista está listo para seguir avanzando hacia el alto rendimiento, o por el contrario debe abandonar esa línea y seguir el itinerario de “deporte-diversión”, “deporte-actividad física” (Llames, 1999).

2.4.3 DEPORTE DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Según el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (<https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>), existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para el común de la población, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren. En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes: El

conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas y el conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

2.4.4 POBLACIONES ESPECIALES

En los últimos años el ejercicio físico y el deporte han resurgido como un fenómeno social y como la fórmula para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Uno de los sectores de esta población está formada por personas con capacidades especiales, quienes han comenzado a incorporar la actividad física como una herramienta para mejorar su salud (Guillén y Sánchez, 2010). Son personas con algún tipo de discapacidad, trastornos de la alimentación, problemas cardiovasculares, fibromialgia, entre otras (Guillén y Santana, 2006).

Según plantea Garcés de los Fayos y Vives (2006), el primer paso para trabajar con este tipo de poblaciones consiste en entender los motivos que llevan a una persona a practicar una actividad física. Estos motivos le permite al psicólogo dibujar las actuaciones y planificar los servicios adecuados a las necesidades específicas de la población.

Cada colectivo presentará necesidades específicas que el psicólogo deberá conocer y a las que deberá atender y dar respuesta. Igualmente deberá analizar el tipo de actividades que los sujetos podrán realizar de acuerdo a su deficiencia o enfermedad. Por ejemplo, en personas con problemas cardiovasculares se buscará por medio de la actividad física, fortalecer el corazón y favorecer el desarrollo de las arterias, disminuyendo sus posibilidades de padecer un infarto al miocardio como consecuencia de una obstrucción arterial. Para personas con arterosclerosis, el adecuado entrenamiento retrasa el desarrollo de la enfermedad mejorando el aporte de oxígeno a todos los tejidos. Frente a sujetos con sobrepeso u obesidad, estudios han demostrado que la actividad física ayuda a controlar el apetito, a quema de calorías, a contrarrestar enfermedades producidas como el aumento de colesterol, a incrementar la tasa metabólica y proporcionar autoconfianza para confianza para seguir con la dieta (Guillén y Sánchez, 2010).

Las personas mayores también pueden ser consideradas como población especial, caracterizándose por una disminución en sus capacidades a medida que decae su actividad cotidiana. Gran parte del deterioro cognitivo o psicológico puede corregirse con programas de ejercicios sencillos (Guillén, 1996). Los programas para la actividad física para este tipo de población, deben tener cuatro objetivos, prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación. El trabajo incidirá positivamente en cuestiones importantes como la capacidad de adaptación, seguridad y confianza en sí mismo, autoestima o sensación de bienestar. Además de ofrecer beneficios físicos a las personas mayores, como la disminución de la rigidez articular, o la mejora en la coordinación neuromuscular, aporta beneficios psicológicos y un sentimiento de satisfacción de la vida (Barriopedro, Eraña y Mallol, 2001).

El trabajo con personas con deficiencias físicas, psíquicas o sensoriales es procurarles bienestar físico, psicológico y una mejora de su calidad de vida (Santana, Guillén y Márquez, 2002). Cada discapacidad presenta características diferentes por lo que el punto de partida será conocerla en profundidad, así como también la finalidad del ejercicio y las características individuales.

El planteamiento del programa de entrenamiento partirá de los siguientes datos (Guillén y Santana, 2010):

- Tipo de déficit
- Edad de aparición de la deficiencia, factores relaciones, experiencia y roles adaptados a partir del déficit.
- Disposición Psicosocial: niveles de independencia, seguridad, autoconcepto y autoimagen
- Capacidad para establecer relaciones y relacionarse al grupo
- Personalidad

Posteriormente se analizarán las implicaciones de la deficiencia. Según el tipo de déficit se evaluará la repercusión de la actividad física en cada individuo, ya que alguna actividad puede estar contraindicada a algún ejercicio desde el punto de vista médico. Una vez evaluados todos estos factores se diseñará el programa de actividad física teniendo en cuenta algunas adaptaciones pedagógicas (Guillén y Santana, 2010):

- Apoyo verbal: Explicaciones breves concretas, tipos de palabras a utilizar.

- Apoyo visual: Demostración previa del movimiento, utilización simultánea de varios estímulos.
- Apoyo manual: Situarlo en una posición ideal de movimiento, guiarle por el espacio.
- División del movimiento en secuencias: Descomposición del movimiento en fases.
- Establecimiento del tiempo más apropiado entre explicación y ejecución: Necesario para comprender la secuencia motriz del acto que va a ejecutar.
- Reducción del número y tiempo de las sesiones.

El mismo autor propone una serie de pautas básicas que el psicólogo deberá seguir a la hora de diseñar los programas de intervención. El sugiere tener en cuenta, no solo la recuperación sino además la prevención, planificar ejercicios sencillos para ser llevados a cabo en el entorno adecuado, se incidirá en la mejora de la calidad de vida de la persona y cada sector requeriría de una planificación única y específica.

2.4.5 ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

Según Sánchez (2010), el psicólogo del Deporte en el ámbito de actuación de una organización deportiva, tanto pública como privada, desarrolla una serie de tareas encaminadas al logro de los objetivos de rendimiento y desarrollo social, económico y deportivo. La labor como psicólogos del deporte se centrará en la gestión de los eventos y proyectos deportivos de la organización con la que colaboramos. Por otro lado, y siempre que el profesional tenga la capacitación necesaria tanto en recursos humanos, como en marketing y las habilidades necesarias, podremos colaborar en mejorar la calidad y eficacia de la organización deportiva.

El primer interrogante que se tiene que plantear un psicólogo que desee realizar su actividad profesional vinculada a las organizaciones deportivas, ya sean públicas o privadas refiere a su mercado potencial. Entendiendo a este como el conjunto de participantes o clientes potenciales que tienen entre sí características comunes, y a los que les podemos dirigir una oferta determinada. Dicho concepto también engloba a los competidores, reales o posibles, con la misma oferta de servicios. Debiendo siempre tener en mente, nuestros potenciales clientes, a dónde encontrarlos, sus pedidos y nuestros ofrecimientos.

Para colaborar en la gestión integral de una organización deportiva, nuestras líneas de intervención se pueden agrupar en sus principales componentes: diseño y programas deportivos, creación y estrategias de gestión de las nuevas infraestructuras, subvenciones y patrocinios deportivos, difusión, publicidad y publicaciones. Para ello, como psicólogos tendremos que ser capaces de: ayudar a marcar la misión del servicio público, colaborar en definir las pautas de atención al usuario “cliente”: programas, fidelización, asesorar en conseguir una optimización de los recursos económicos y financieros, colaborar con Gerencia en la elaboración de la política de Recursos Humanos, asesoramiento en la aplicación de las técnicas de marketing, imagen y comunicación y colaborar en la elaboración de políticas de gestión de la calidad, comunicación corporativa, relaciones públicas.

Si nuestro trabajo está destinado a la organización y gestión de eventos deportivos, nuestras funciones se refieren a: planificación de las distintas competiciones deportivas, evaluación de los distintos eventos deportivos (grupos de mejora continua), protocolo en eventos deportivos, gestión del voluntariado., comunicación y difusión del evento deportivo, obtención de recursos financieros, mecenazgo y patrocinio deportivo.

Es por esto que la autora plantea un primer perfil de formación y competencias de un psicólogo que trabaje desde un punto de vista integral en una organización deportiva: licenciado/a en Psicología, especialización en psicología del deporte, especialización en Recursos Humanos y prevención de riesgos laborales, conocimientos avanzados en marketing relacional, con altos conocimientos en gestión deportiva, conocer la administración pública, y las leyes que la rigen, con experiencia en investigación (especialmente si es una organización municipal).

Se plantea al trabajo en equipo, planificación de objetivos, destrezas para la negociación y toma de decisiones, manejo de conflictos, flexibilidad mental de criterios, orientación al cliente (interno), capacidad de síntesis, perspectiva estratégica, destrezas para la persuasión, habilidades sociales y tolerancia a la presión, como las competencias esenciales.

2.5 AVANCES HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO A NIVEL MUNDIAL

Habiendo conceptualizado de alguna manera la Psicología en el ámbito del deporte y delineado la figura del profesional que la ejerce, lo que resta es conocer sus orígenes. Es imprescindible para su comprensión, analizar los primeros pasos que la erigieron y su posterior evolución hasta la constitución de la ciencia como la conocemos hoy en día.

Tal como lo establece Cauas (2008), la psicología del deporte como rama propiamente dicha de la psicología es relativamente joven. Hacia el año 1965 se oficializa como ciencia reconocida en el Congreso Internacional de Roma. Por esta razón su historia es reciente y diferenciada en etapas conforme a los avances científicos y metodológicos fundamentales.

2.5.1 RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL (1879- 1919)

Este período se caracterizó por la creación de laboratorios experimentales con temáticas como tiempos de reacción, cronometría mental, destrezas motrices, aprendizajes motor, entre otros. Se la denomina etapa informal, ya que las investigaciones no fueron llevados a cabo por psicólogos. En esta etapa, los mayores desarrollos son llevados a cabo en Estados Unidos y Europa.

Una de las primeras investigaciones realizadas en un laboratorio se desarrolló en Leipzig en el año 1879. Allí se estudió el tiempo de reacción, tiempos de reconocimiento, discriminación, elección, etc. Aquí se descubrió que el sujeto alteraba su tiempo de reacción según a quien dirigía su atención.

En estados Unidos, Triplett, gran aficionado al ciclismo, observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos. A partir de esto postuló la hipótesis de que la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejores resultados. Para comprobar esta

presunción, realizó un experimento de laboratorio en donde un grupo de 40 niños tenía que realizar una tarea motriz que consistía en enrollar un carrete de hilo de pescar en dos condiciones experimentales: solos y compitiendo con sus compañeros. Los resultados demostraron que, en situación de laboratorio, los niños rendían más cuando competían con sus compañeros que cuando trabajaban solos. Hernandez Mendo (2003). Pudiendo inferir entonces que, según el autor, se obtenían mejores resultados cuando se estaba acompañado en relación a la actividad realizada de manera solitaria.

Para referir a otros avances acontecidos en ese país, Woodworth realizó una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices en 1885, tratando de identificar algunos de los principios fundamentales de los movimientos rápidos del brazo y de la mano.

En Connecticut, la universidad Yale fue cuna de los avances postulados por Scripture, el describió en el año 1899, aspectos de la personalidad que considera que se pueden desarrollar a través de la práctica deportiva. Por otro lado, esta vez en Washigton en el año 1914, Cummins evalúa las reacciones motoras, atención y habilidades en su relación con el deporte (Weinberg y Gould, 2010).

2.5.2 ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1920-1945)

Esta etapa es considerada como la preparación de la psicología del deporte como ciencia. En Europa, años después de la finalización de la primera guerra mundial, se produce un boom de la psicología en los institutos de educación física. En Alemania, más precisamente en Berlín en 1920, los investigadores Diem, Schulte y Sippel fundan el primer laboratorio de psicología específicamente dedicada al deporte.

En otras partes de Europa, más precisamente en Moscú, Alexander Puni y Meter Rudik crean el laboratorio de Leningrado. Pero el hecho más relevante en la Unión Soviética data del año 1930, con la creación del Instituto Central de investigación Científica.

Trasladándonos al continente americano, Griffith fue el primer norteamericano que le dedicó gran parte de su carrera a la psicología el deporte y es por esto que es

considerado el padre de dicha disciplina Kroll y Lewis (1970). Trabajo en el departamento del Bienestar Físico, desarrolló el primer laboratorio de la psicología del deporte siendo el mismo su director en el año 1925, ayudó a organizar una de las primeras escuelas de entrenamiento de los Estados Unidos. Un año posterior a esto, Griffith publica el libro “Psychology of Coaching” y en el 1928 “Psychology of athletics”, dos de sus obras más importantes (Weinberg y Golud, 2010).

Durante el año 1942, en Canadá se publica la obra “Psychology for education and recreation”, su autor E. Orlick es considerado el padre de la psicología de deporte en dicho País.

Si bien los estudios e investigaciones realizadas en esta época estuvieron carentes de prolijidad metodológica y coordinación, fue el primer impulso en la mediación de variables psicológicas específicas para el deporte.

2.5.3 INVESTIGACIONES EN APRENDIZAJE MOTOR Y EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA (1946-1964)

En un contexto posguerra, existió un incremento del interés por temas psicológicos y sobre el aprendizaje motor. Además hay un fuerte interés por temas relacionados con la educación física. En algunas universidades se realizaron investigaciones sobre el aprendizaje motor aplicado al ámbito deportivo, uno de los precursores fue Franklin Henry, considerado el padre de la conducta motriz aplicada a la educación física.

Respecto a obras importantes, podemos mencionar “Psychology of coaching” en el año 1951 escrita por John Lawther y “Movemet behavior and Motor Learning” del año 1966 siendo Brayant Catty su autor. Ese mismo año, autores como Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, comienzan a aplicar numerosas pruebas de personalidad e inventarios de motivación a deportistas con el objetivo de poder predecir sus actuaciones, sus estudios están resumidos en “Problems athletes and how to andel them”.

La psicología del deporte se consolidó, como un campo de aplicación de la psicología en la Unión Soviética y en los países de su área de influencia política, después de la segunda guerra mundial.

Se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en varios países, como Checoslovaquia (1954) por intermedio de los autores Miroslav Vanek e Iván Macak, Japón (1960) y Bulgaria (1962) también se realizan los primeros congresos destacándose el de Leningrado en 1956. En países como Francia, Italia o España comenzaron a realizar sus primeros trabajos en psicología del deporte desde un ámbito médico.

A mediados de la década del 60, la educación física se había convertido en una disciplina académica y la psicología del deporte había pasado a ser un componente separado dentro de esa disciplina, diferenciado del aprendizaje motor. Los especialistas en aprendizaje motor se dedicaban al estudio de la forma en que las personas adquirieron destrezas motoras y a las condiciones de práctica, retroalimentación y coordinación temporal. Por otro lado los profesionales especializados en psicología del deporte estudiaban la forma en que los factores psicológicos, como angustia, autoestima y personalidad, influirían sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras y la forma en que la participación en los deportes y en la educación influía sobre el desarrollo psicológico (Weinberg y Gould, 2010).

2.5.4 RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO UN NUEVO ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA (1965-1979)

El primer congreso mundial de psicología del deporte se realizó en Roma en el año 1965, lo que marca el comienzo de la misma como una ciencia propiamente dicha. Su organizador, Ferruccio Antonelli, fue considerado el padre de la psicología contemporánea. A partir de esto la psicología del deporte se constituye como una rama especializada dentro de la psicología.

Ese mismo año, a raíz del congreso, se da lugar a la fundación de la “International society of sport psychology” (ISSP). Posteriormente, en 1967, se crea la

“North American Society for the sport and physical activity” (NASPSPA). Se destaca además el nacimiento de la primera revista específica de psicología del deporte, denominada “Internacional Journal of sport psychology”.

En Estados Unidos los estudios de aprendizaje motor llegaron a su punto culmine con numerosas investigaciones y publicaciones comandadas por Henry en la Universidad de Berkeley. Años después se le fue incorporando a esta temática enfoques cognitivos, elevando el nivel de investigación y conclusiones al respecto.

Un inesperado progreso en esta área fue en Alemania, a partir de los investigadores del Instituto de cultura física de Leipzig, realizado por Paul Kunath y colaboradores, quienes llevaron un riguroso trabajo con los deportistas olímpicos que participaron en un México en 1968.

Hubieron cuatro características en los estudios de psicología del deporte en esta época: consolidación de la disciplina, falta de rigurosidad teórica y empirismo sobre los elementos de las investigaciones, un predominio de estudios relacionados con las tareas motrices simples y un predominio interés por las evaluaciones de personalidad.

2.5.5 CONSOLIDACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1980 - 1993)

Lo que caracteriza a esta etapa es el surgimiento de las diversas asociaciones a lo ancho de todo el planeta. En Estados Unidos nace, en 1986 la “Association for the Advancement of Applied Sport Psychology” (AAASP) y en los países sudamericanos se crea la “Sociedad Sudamericana de psicología del deporte” (SOSUPE). Misma situación para los países árabes, asiáticos y africanos.

En este período es importante destacar dos publicaciones que constituyeron el fin de un período y el comienzo de otro debido a su importancia mundial, “The world sport psychology sourcebook” del año 1992, de J.H. Salamela y “Handbook of Research on Sport Psychology” de 1993 editado por R.Singerm M. Murphey y L. Tennat. Cauas (2008) cita a Dosil (2004), quien calcula alrededor de 100 libros y 7000 artículos en los últimos 20 años. La publicación más importante fue la de Jean Williams “Psicología aplicada al deporte”, traducida a una gran cantidad de idiomas.

Cabe destacar de esta época, la gran cantidad de publicaciones y el alcance de las mismas. Aumentado también el intercambio de teóricos y prácticos entre los países debido a la creación de asociaciones e impulsado fuertemente por el aumento de las comunicaciones. Otro punto importante de la misma, fue el establecimiento de una nueva área de trabajo e investigación, la llamada “Psicología del ejercicio y la salud”.

2.5.6 AFIANZAMIENTO EN LA VERTIENTE APLICADA DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA (1994 – HASTA AHORA)

Puede verse en esta etapa avances en la difusión, aumentando como consecuencia el número de personas que comienzan a conocer y aplicar con elementos de la psicología aplicada al ejercicio físico y el deporte.

En este período, se intenta dar un paso más y pasar de las formulaciones teóricas e investigaciones a la práctica. Este cambio de visión se vio influenciado por el intercambio más fluido de los diversos países, a partir de sus experiencias y el contenido teórico desarrollado e impulsado por los avances tecnológicos. La irrupción de internet y la rapidez de las comunicaciones en un contexto de globalización, fue fundamental.

Es posible hacer referencia a diversos hitos en este período, como la creación de la “Internacional Association of Applied Psychology” (IAAP) en el año 1994, dedicada principalmente a la actividad física y el deporte. En el año 2003, países africanos crean la “African Association of sport Psychology” (AFASP).

Desde el laboratorio de los primeros investigadores hasta investigaciones de campo, la psicología del deporte con el correr de los años fue afianzándose. Diversas publicaciones y una gran cantidad de asociaciones por y para profesionales dedicados a esta apasionante ciencia naciente, comenzaron a constituir esta rama independiente de la psicología. La misma fue creciendo con correr de los años e incluso se subdividió conforme a distintas temáticas.

Podemos decir que a pesar de que se trata de una ciencia joven, no podríamos pensar en deportistas, dejando de lado sus miedos, ansiedades, rasgos de personalidad,

es decir su psiquismo. A palabras González (1997) citado por Giesenow (2007, 278) “No existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro y nuestra mente. La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, son absolutamente inseparables En el ser humano no existe ninguna actividad, consciente o inconsciente en la que no esté implicada la mente. La utilización de la psicología está siempre presente donde hay seres humanos. Quienes se preguntan si lo psicológico intervine en el deporte deberían preguntarse cómo evitarlo”. A pesar de las represiones que existieron en un primer momento respecto de la incumbencia del ejercicio del psicólogo en la disciplina, hoy no hay dudas de lo fundamental de su intervención parados en una perspectiva de hombre como unidad bio-psico-social, en toda práctica deportiva y sin dudas le depara un futuro de crecimiento.

2.6 AVANCES HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE EN ARGENTINA

Roffé y Giesenow (2009), nos permiten conocer el desarrollo histórico y evolución de la Psicología del deporte en nuestro país, a partir de tres etapas diferentes, veámoslas en detalle.

2.6.1 PRIMERA ETAPA: PREHISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ARGENTINA (HASTA 1965)

Ésta es caracterizada por los autores por hechos aislados y curiosos de los que se cuentan escasos registros. Puede mencionarse la publicación del libro “Psicología del Fútbol” por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot en el año 1937.

Posteriormente en la década del 50, el kinesiólogo y Profesor Nacional de Educación Física, Adolfo Magilevsky estableció una rutina de autoanálisis y autocrítica grupal cada semana en clubes como Banfield, Racing o Atlanta. Estos primeros intentos de trabajo grupal son considerados acercamientos para esta rama de la psicología.

El mismo, en el año 1959, siendo el preparador físico del seleccionado argentino llevó adelante una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel. La interpretación señalaba la excentricidad de los arqueros, la inteligencia y la escasa

cultura de los futbolistas, la excentricidad de los mediocampistas y el deseo de alcanzar una cultura superior a la media. Nivel de angustia estuvo presente en todos los jugadores.

Finalmente otro de estos hechos aislados que se pueden destacar es la presencia de cuatro argentinos en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma.

2.6.2 SEGUNDA ETAPA: ACERCAMIENTOS ESPORÁDICOS AL CAMPO APLICADO (1966 - 1988)

Se caracteriza por intentos en el campo aplicado vinculados con el fútbol como consecuencia de la popularidad de este en la Argentina. Todavía no hay educación formal en la especialidad, los profesionales poseen a su vez una formación psicoanalítica y escasa capacitación en ciencias del deporte.

El inicio de la etapa se marcó con la contratación del psicólogo Carlos Handlatz para trabajar con el plantel de primera división del club River Plate en 1966. Su incorporación tenía el objetivo de descifrar que les ocurría a los jugadores ya que lideraban los campeonatos y en las fechas finales fracasaban. El trabajo duro pocos meses porque no se alcanzaron los resultados esperados.

Intentos posteriores surgieron con el deseo de incorporar a la Psicología en el fútbol Argentino luego de la eliminación en el mundial de México en el año 1970. Sin embargo, a pesar de la intención del expresidente de la AFA (Asociación del Fútbol Argentino) de incorporar a un equipo de psicólogos en el cuerpo médico esto no se logró.

En 1981, se incorporó en el club Vélez Sarsfield al psicólogo Ricardo Lorusso, quien trabaja hasta estos días. Siendo un hito muy significativo no solo por su incorporación, sino además la extensión de la misma.

En esta etapa además, la revista Stadium se dedicará a la difusión de la educación física, el deporte, la recreación y las ciencias aplicadas. Además se expone el

Congreso de Medicina Deportiva en el país en el año 1967 por Ferruccio Antonelli, fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.

2.6.3 TERCERA ETAPA: ASOCIACIONISMO, ESTABLECIMIENTO Y CRECIMIENTO DE LA DISCIPLINA (1989 A LA ACTUALIDAD)

Comienza a acelerarse el crecimiento de la Psicología del deporte en el país, favorecido por la economía que permitió mayores intercambios con el extranjero. Lo particular del desarrollo en Argentina sería la combinación del legado tanto Norteamericano como el Europeo occidental y oriental. El texto “Psicología Aplicada al deporte” de Williams, se constituye como la referencia esencial debido a ser de los escasos que fueron traducidos al español.

La gran influencia del Psicoanálisis en la mayoría de los psicólogos argentinos es tomada por los autores como una bendición mixta. Por un lado, quizás desalentó a muchos interesados en el ámbito deportivo a acercarse por temor a ser “psicoanalizados”. Además esta formación ha hecho que muchos profesionales le haya resultado difícil comprender la idiosincrasia, la cultura y el lenguaje deportivo encontrándose dificultados a realizar intervenciones. Sin embargo, la fuerte influencia psiconalítica le ha dado una identidad propia a la Psicología del deporte argentino.

A partir de la formación de la SOSUPE (Sociedad Sudamericana de Psicología del deporte), ha logrado que el contacto entre colegas de la región enriquezca el trabajo de los profesionales en el país. En esta etapa además se dan las primeras asociaciones de psicología del deporte en el país. En 1992 se fundó la Asociación Metropolitana de Psicología del deporte, siendo su presidente Nelly Giscafré. En el 2003, su nombre cambió a Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) debido a su crecimiento y la falta de representatividad que el anterior nombre sugería, fue designado Marcelo Roffé como presidente y aún continúa en la actualidad.

En 1989, también se crea la Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte con Liliana Garbín como presidente, a pesar de su cambio de nombre en el 2002 a Ascoación Argentina de Psicología Aplicada al deporte (ASAPAD), no se ha logrado mayor crecimiento.

Otro hito importante es el establecimiento en 1990 del Departamento de Psicología del deporte dentro del servicio médico del centro internacional de alto rendimiento deportivo (CENARD). Este departamento llegó a contar con ocho miembros en la etapa previa a los Juegos Panamericanos de 2005 en Mar del Plata.

Una de las experiencias que marcó el inicio de esta etapa por la polémica difusión en el ambiente por su tarea fue la del psicoanalista Oscar Mangione, extendida desde 1989 hasta 1994 integrando distintos cuerpos técnicos en el club Boca Juniors. Marcelo Roffé, también tuvo una experiencia de relevancia trabajando con Sub – 15, Sub - 17 y Sub – 20 hasta 2006 y durante el mismo.

CAPÍTULO 3: VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se realizará un breve acercamiento a las variables psicológicas que se consideran en relación al rendimiento deportivo y las diversas investigaciones realizadas a lo largo de todo el mundo. Con la finalidad de sistematizar las variables que posteriormente se evaluarán en este trabajo de investigación en deportistas profesionales.

3. VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Será fundamental ahondar en la definición del rendimiento deportivo, para luego centrarnos en las influencias que recibe de las variables psicológicas. Según Billat (2002):

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *parformer*, adoptada en el año 1839 del inglés, que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podría definirse el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (p.9).

Deportistas de elite, en este caso nadadores, dedican gran parte de sus vidas a entrenamientos que implican un gran desgaste físico y mental en pos de conseguir una disminución del tiempo que les lleva una carrera determinada, lo que se traduce como una mejoría en el rendimiento. En muchas ocasiones a pesar de contar con las habilidades físicas para conseguirlo, tras enfrentarse a sus competidores en la carrera, no rinden de la misma manera que lo harían en un entrenamiento.

Esto se debe a que la *performance* del deportista no solo está determinada por su preparación física. El rendimiento deportivo estará basado en cuatro pilares fundamentales, el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico.

Rendir tocando el nivel superior de talento y habilidad día a día exige según Loehr (1990) dos cosas. La primera es la buena técnica y forma, si la técnica del

deportista es insuficiente, por muy fuerte que sea mentalmente el rendimiento va a persistir. El segundo elemento para la consistencia en el rendimiento son las habilidades mentales, el competidor mentalmente fuerte es consistente en su rendimiento, justamente porque es fuerte psicológicamente. Altibajos en el rendimiento pueden atribuirse directamente a altibajos psicológicos. Para el autor, el correcto o incorrecto rendimiento es un efecto del estado mental que el deportista está experimentando en ese momento. Cuando las condiciones internas correctas están presentes, jugar en el pico más alto de su capacidad se da automáticamente.

A esto se deberá agregarle los aspectos físicos necesarios para preparar al deportista para la competencia y el aspecto táctico, es decir, el comportamiento racional regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como las condiciones exteriores en un encuentro individual o de equipo (Weineck, 1988). Es gracias al pensamiento táctico que los deportistas reproducen y evalúan exactamente una situación, captan su verdadero sentido, descubren las intenciones del contrincante, prevén el desarrollo de la acción y deciden pautas a seguir.

Entendiendo esto, las variables psicológicas tendrán una notable importancia en el rendimiento del sujeto y se constituirán como el campo de trabajo del psicólogo deportivo. Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2007).

Diversas investigaciones se han generado los últimos años para conocer que habilidades psicológicas se asocian con una buena ejecución deportiva, determinando que estas no sólo contribuyen a mejorar el rendimiento de los deportistas, sino que favorecen la autorrealización personal (Moreno, 2012). Pero, ¿Cuáles podrían ser estas habilidades? A continuación se realizará un acercamiento a algunas de ellas.

3.1 AUTOCONFIANZA

Según Weinberg y Gould (2010), los psicólogos especializados del deporte definen a la autoconfianza como la creencia de que uno puede llevar a cabo un

comportamiento deseado de forma exitosa. No está relacionado con lo que esperan hacer, sino con lo que interiormente creen que son capaces de hacer (Achilli, 2010).

Esta se desarrolla en función de múltiples fuentes de confianza en el deporte y a su vez, recibe la influencia de aspectos demográficos, de la personalidad y de la cultura organizativa (Cox, 2009).

La autoconfianza, tal como lo establece Dosil (2004) se construye de acuerdo con experiencias pasadas que tiene el deportista, con respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Esta evaluación que se realiza sobre las propias habilidades impactará en la autoconfianza solamente en situaciones en las que se requiere comprobar la valía personal y en las que el compromiso que se posee con la tarea es tan importante que le hace desplegar el máximo esfuerzo en su consecución.

La misma interviene en la determinación personal para la acción e influye en la motivación y en la cantidad de esfuerzo empleados por el individuo para afrontar situaciones nuevas en las cuales se presentan obstáculos. Mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo. La autoeficacia no solo afecta el comportamiento de manera directa sino que puede ejercer influencia en otros aspectos definitorios como las metas y las aspiraciones, la percepción de las dificultades y el acceso a oportunidades en el medio en el que se desempeña, además del esfuerzo y la perseverancia que se le dedica a la tarea (Guillén, 2007).

Estudios realizados en España con jugadores de fútbol, demostraron lo fundamental de la autoconfianza y la capacidad de estos jugadores de controlar sus actitudes con un nivel medio-alto en control de actitudes, con una alta capacidad de esfuerzo y una buena autorregulación del pensamiento (Gonzalez, Castillo y Romero, 2014). Otros realizados con judokas demostraron que los bajos niveles de autoeficacia tenían una alta correlación con el índice de lesiones (Berengüí, López, Garcés de los Fayos y Almarcha, 2010). Altos niveles de autoconfianza, presenta correlaciones positivas con el éxito deportivo. A sí mismo se encontró un mayor nivel de autoconfianza en hombres en relación con mujeres judokas (Álvarez et al., 2014).

Izquierdo et al. (2009), trabajando con futbolistas de distintas categorías, llegaron a la conclusión que la Confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo y va a influir en la motivación y el estrés. Por lo que, resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo se constituye como un obstáculo que afecta al rendimiento deportivo. A su vez, estableció una correlación positiva entre el aumento de la categoría y la autoconfianza. De forma opuesta, aquellos jugadores de futbol en categorías menores aún no han desarrollado el grado de autoconfianza necesario.

3.1.1 TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA SEGÚN BANDURA

Según Bandura (1977) la autoeficacia es la creencia de que se tienen las habilidades para ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones previstas. No se refiere a la medida de las destrezas que uno posee, sino una creencia acerca de lo que se puede lograr bajo diferentes condiciones, con cualquier de las habilidades que se tengan.

Tal como lo establece su teoría, los sentimientos propios de autoeficacia derivan de seis fuentes principales de información (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Weinberg y Gould, 2010):

- Los logros de ejecución: Las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de autoeficacia, ya que son sus propias experiencias sobre la capacidad para realizar una acción. Según investigaciones de McAuley y Blissmer (2000) en trampolín y gimnasia muestra como los logros de la ejecución aumenta la autoeficacia y a su vez mejora la ejecución posterior. Feltz y Reissinger (1990), descubrieron que la propia ejecución de la tarea resultó ser la fuente de autoeficacia más poderosa en contraposición con el feedback verbal.
- Experiencia vicaria: Profesores, instructores o entrenadores a menudo se constituyen como modelos donde a partir de sus demostraciones le permiten aprender nuevas habilidades. Para aprender de esta manera, se debe prestar cuidadosa atención al modelo y estar motivado. Investigaciones promovidas

por Ligg y Feltz (1991), demostraron que aquellos sujetos que observaban tanto a un maestro con habilidad como un compañero con habilidad ejecutaban mejor y tenían expectativas de autoeficacia más altas que quienes observaban a un maestro o compañero no habilidoso. De manera similar, se descubrió trabajando con profesores de tenis de Australia y América, que los propios modelos de autoconfianza aparece como una fuente de confianza para los atletas (Weinberg, Grove y Jackson, 1992).

- Persuasión verbal: La persuasión verbal ha sido utilizada como estrategia cognitiva para inducir la creencia de que el sujeto posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. Tal como lo establece Bandura (1977), el grado de influencia de la persuasión depende de la credibilidad y el prestigio del persuasor y la experiencia del sujeto en relación a la tarea. Sin embargo, Wilkes y Summers (1984), determinaron que las persuasiones que intentan de inducir confianza en el sujeto, influyen en la intensidad de la ejecución pero no la perspectiva de autoeficacia. La persuasión también puede provenir del propio deportista, el auto-diálogo positivo fue investigado en tenistas, encontrando una correlación positiva entre este y el rendimiento (Anchique, 2006).
- Experiencia imaginaria: Los deportistas pueden generar creencias sobre eficacia, imaginándose a sí mismos o a otros actuando de manera efectiva o no efectiva en situaciones futuras.
- Estados fisiológicos: Estos influyen a la autoeficacia cuando los individuos asocian la activación fisiológica como facilitadora de un buen nivel de rendimiento. Por lo tanto, algunas personas se dan cuenta de una activación fisiológica desagradable como palpitaciones tienden más a dudar de sus capacidades que si experimentaran una activación fisiológica agradable, como respiración rítmica o suave.

- Estados emocionales: Aunque exista una estrecha relación entre la activación fisiológica y las emociones, las experiencias emocionales no son simplemente producto de la activación fisiológica. Los estados de ánimo pueden ser fuente de información adicional sobre la autoeficacia. Según Maddux y Meler (1995), las emociones positivas como la felicidad favorece más al aumento de los juicios de autoeficacia que los estados emocionales negativos como la tristeza o la ansiedad.

La percepción baja de la propia capacidad se ha asociado a mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad (Bandura, 1982) y a la presentación de conductas como ausentismo, falta de esfuerzo que lleven al abandono de la actividad y al deterioro de la ejecución, mientras que cuando la percepción de capacidad es alta, se presentan patrones de conducta adaptativas vistos en el esfuerzo y la motivación que mantienen la actividad (Guillén, 2007).

3.1.2 MODELO MULTIDIMENSIONAL DE CONFIANZA DEPORTIVA POR VEALEY

Vealey (1986) en un primer momento de sus teorizaciones se refirió a la autoconfianza como una predisposición y un estado, sin embargo posteriormente plantea a la autoconfianza como un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice.

La confianza podría ser algo que se siente hoy y por lo tanto, ser inestable refiriéndonos a un estado de confianza. O bien, podría ser parte de la personalidad y así ser muy estable. Otro de los desarrollos recientes es la idea de que la confianza resulta afectada por la cultura organizacional específica, así como por las fuerzas socioculturales generales que rodean el deporte y el entrenamiento. Así, un deportista puede recibir muchísima retroalimentación del instructor, lo que lo ayuda a construir su confianza; al contrario, falta de retroalimentación o comentarios negativos, que atentarían contra su confianza (Weinberg y Gould, 2010).

El autor propone un modelo constituido por diversos componentes que se relacionan e influyen entre sí. Nos aproximaremos a cada uno de ellos con una breve explicación y un gráfico propuesto también por el autor (Cox, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

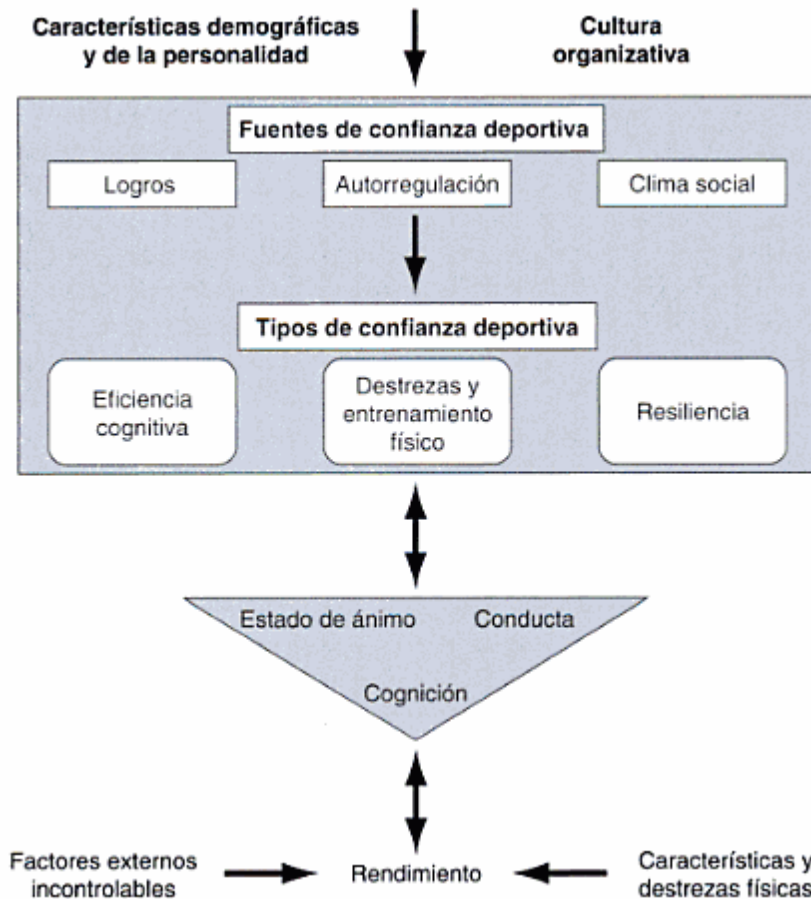


Figura 2. Modelo Multimodal de Confianza deportiva de Vealey
Extracto recuperado de Weinberg y Gould (2010).

El rectángulo central recibe el nombre de rectángulo de confianza deportiva, este muestra los tres campos que representan las fuentes de confianza deportiva y los tres tipos de confianza deportiva.

Las fuentes de confianza deportiva refieren a los propios logros del deportista (dominio y demostración de destrezas), la autorregulación (preparación física y mental, autopresentación física) y el clima social (apoyo social, liderazgo de la de los entrenadores, aprendizaje vicario, confort ambiental, carácter favorable de la situación).

Los tipos de confianza deportiva son tres según el autor, la eficiencia cognitiva (toma de decisiones, dominio del pensamiento, mantenimiento de un objetivo), habilidades y entrenamiento físico (ejecución y entrenamiento de las habilidades) y resiliencia (superación de los obstáculos, los contratiempos y las dudas y adopción de un nuevo rumbo después de los errores).

Este rectángulo de la confianza deportiva, recibirá la influencia de las características del deportista (rasgos de personalidad, actitudes o valores), las características demográficas (sexo, la edad y el grupo étnico) y la cultura organizacional (nivel competitivo, clima para la motivación y objetivos del programa).

Todo esto influirá, como puede verse en el gráfico en la figura triangular, los sentimientos conductas y cogniciones del deportista. Los niveles altos de confianza, activarán emociones positivas que están ligadas a conductas productivas de logros como el esfuerzo y a la persistencia y producen un uso más eficiente de los recursos cognitivos. Todo esto a su vez, influiría en el rendimiento deportivo, el que también puede verse afectado por factores externos incontrolables y de las aptitudes y características físicas del deportista.

3.1.3 BENEFICIOS DE LA AUTOCONFIANZA

Siguiendo a Weinberg y Gould (2010), esta se caracteriza por una alta expectativa de éxito, pudiendo ayudar a los individuos a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento.

Veamos las características que presentan los autores en detalle:

- La confianza activa emociones positivas: Aquellos deportistas que cuentan con confianza tienden a permanecer más calmado y relajado bajo presión. Los autores citan la experiencia de Jones y Swain (1995) quien reveló que deportistas con mayor confianza interpretan su ansiedad más positivamente que aquellos con menor confianza

- La confianza facilita la concentración: Cuando uno tiene confianza, la mente es libre de focalizarse en la tarea al alcance. De lo contrario, uno tiende a preocuparse por lo que está haciendo o por lo que los otros piensan que uno está haciendo. Los individuos dotados de confianza son más habilidosos y eficientes en el uso de sus procesos cognitivos y tienen habilidades atencionales más productivas, patrones atribucionales y estrategias de igualación.
- La confianza afecta metas: Cuando las personas tienen confianza, tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa. De lo contrario, tienden a fijar metas fáciles y nunca se presionan hasta los límites.
- La confianza aumenta el esfuerzo: Según Weinberg, Yukelson y Jackson, (1980) citado por Weinberg y Gould (2010), dependerá de la confianza, cuanto esfuerzo pondrá alguien y durante cuánto tiempo un individuo persistirá en conseguir su objetivo.
- La confianza afecta las estrategias de juego: Cabe aquí aclarar la crucial diferencia entre "jugar para ganar" o "jugar para no perder". Los deportistas con confianza suelen jugar para ganar, sin miedo a arriesgarse y de esa manera toman el control de la competencia para su propia ventaja. Cuando los deportistas no tienen confianza, a menudo juegan para no perder; son cautelosos y tratan de evitar cometer un error.
- La confianza afecta el momento psicológico: El momento psicológico aparecerá como un determinante crítico entre ganar o perder. Ser capaz de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo es un activo importante. La confianza parece ser un ingrediente crítico en este proceso. Las personas que tienen confianza en sí mismas y en sus habilidades nunca se rinden. Ven un desafío en las situaciones en las cuales las cosas están yendo en su contra y reaccionan con una mayor determinación.

- La confianza afecta el rendimiento: Probablemente, la relación más importante para los deportistas es la que existe entre la confianza y el rendimiento. La autoconfianza fue medida en la Universidad de Murcia estableciéndola como determinantes en el rendimiento de luchadores olímpicos (López-Gullón et al., 2012). Veamos la relación entre ambas variables más detenidamente en el siguiente apartado.

3.1.4 AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO

Múltiples análisis realizados mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la autoconfianza y la obtención de éxito deportivo (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Covassin & Pero, 2004; Gimeno, et al., 2001; López-Gullón et al., 2012). Por lo que se puede decir que, aunque la autoconfianza será un determinante crítico del rendimiento, niveles muy altos de la misma pueden actuar negativamente en la ejecución del sujeto afectado de forma negativa también al rendimiento.

Entonces, según Weinberg y Gould (2010), la relación entre confianza y rendimiento se puede representarse con la forma de una “U” invertida, con un punto más alto inclinado a la derecha tal como puede verse en el siguiente gráfico. El rendimiento mejora según crece el nivel de confianza hasta un punto óptimo, al sobrepasar este nivel, mayores aumentos producen disminuciones en el rendimiento.

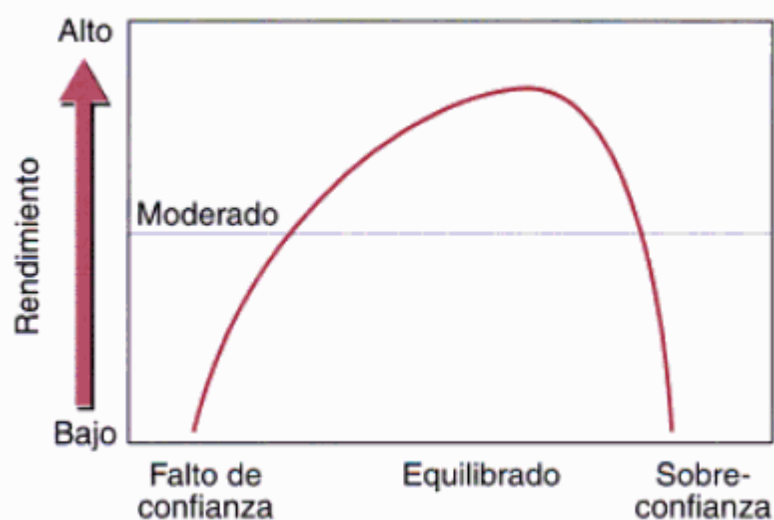


Figura 3. La “U” invertida manifestando la relación entre confianza y rendimiento.
Extracto recuperado de Weinberg y Gould (2010).

3.1.5 NIVELES DE AUTOCONFIANZA

Tal como lo desarrolla Weinberg y Gould (2010), la autoconfianza óptima significa estar tan convencido de poder cumplir con las metas propias que uno se esfuerza para conseguirlo, no siempre se traduce en éxito deportivo pero si aparece como esencial para alcanzar el potencial. Refiere a la fuerte creencia en uno mismo, creencia que ayudará a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito.

Cada deportista poseerá un nivel de confianza y los problemas de rendimiento podrán surgir por exceso o por defecto de ella.

Muchos poseen las habilidades físicas para ser exitosos pero les falta confianza en su capacidad para desempeñar esas habilidades bajo presión en la competencia. Las dudas debilitan el rendimiento, generando ansiedad e interfiriendo en la concentración.

Es esperable que luego de algunos fracasos o contratiempos, el deportista puede tener dudas sobre sí mismo y que su nivel de autoconfianza descienda. Lo fundamental aquí es la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida. Se hablará entonces de “resiliencia” en el ámbito deportivo (Telletxea, 2007).

Pero como ya se ha mencionado antes, la existencia de una autoduda, es necesaria ya que ayuda a los deportistas a mantener la motivación y evitar la conformidad o el conocido exceso de confianza.

Se habla de una falsa confianza en aquellos sujetos con exceso de confianza, es decir, su confianza es mayor de lo que sus capacidades garantizan. Y en consecuencia su rendimiento declina porque existe la creencia de que no tienen que prepararse para lograr hacer el trabajo. Esto ocurre por ejemplo, cuando se da por sentado que resultará victorioso frente al oponente y se piensa que todo lo que se debe hacer es presentarse y ganar. Se descuidó la preparación y actuaron sin la seriedad suficiente, lo que podría hacerlo perder fácilmente, mientras que el oponente comenzó a ganar confianza.

Otra de las situaciones que puede acontecer es que el deportista finja exceso de confianza, como un intento de complacer a los otros y para esconder sus sentimientos reales de duda.

3.1.6 MOMENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Según Cox (2009), los deportistas refieren a una sensación de aumento de confianza durante los períodos de momento psicológico percibido, por lo que este se considera parte de la autoconfianza. El momento psicológico ha sido documentado en disciplinas como el voleibol, basquetbol, hockey sobre hielo y tiro al blanco.

El autor cita a Taylor y Demick (1994), quienes lo definen como un cambio positivo o negativo en la cognición, los sentimientos, la fisiología y la conducta, originado por una serie de sucesos que darán como resultado, una modificación en el rendimiento y el resultado de la competición. Lo clave aquí es el suceso precipitante que desencadena el momento. Será importante la experiencia del deportista, ya que contarán con las aptitudes para sacar más provecho de esos sucesos y son más capaces de movilizar defensas contra el negativo. El momento negativo se caracteriza por el conjunto de condiciones necesarias para precipitar el modelo positivo en el oponente.

Los investigadores han propuesto tres modelos diferentes para explicar el momento psicológico, el modelo de antecedentes y consecuencias, modelo multidimensional y el modelo de rendimiento proyectado.

- El modelo de antecedentes y consecuencias fue creado por Vallerand, Colavecchio y Pelletier (1988), en este modelo un antecedente precipita un momento psicológico genera sensaciones de progresión al objetivo, autoconfianza, motivación y energía. Que el momento psicológico se transforme en aumento real del rendimiento dependerá de las acciones de el/los contrarios, así como las variables contextuales y situacionales. La importancia del evento deportivo, la respuesta del público y la capacidad de los que compiten facilitarán o impedirán el rendimiento.
- El modelo multidimensional creado por Taylor y Demick (1994), sostiene como elemento fundamental el suceso precipitante que conduce a la cadena de momentos. La cadena de momentos incluye un cambio simultáneo en la

cognición, los sentimientos y la activación, seguido de un cambio de conducta, del rendimiento y resultados inmediatos.

- El modelo de rendimiento proyectado por Cornelius, Silva, Conroy y Petersen, (1997) ante la imposibilidad de demostrar la relación causa-efecto entre el rendimiento y el momento psicológico, postularon que el concepto momento psicológico tiene poco efecto en el rendimiento. Según este modelo los conceptos de momento psicológico positivo y momento psicológico negativo, no son más que etiquetas utilizadas para describir el rendimiento. Las grandes fluctuaciones en el rendimiento por encima de la media se la conoce como momento psicológico positivo, mientras que las grandes fluctuaciones del rendimiento por debajo de la media se lo conoce como momento psicológico negativo. En el curso del evento deportivo, los deportistas fluctúan por encima a través de fases de rendimiento bueno y malo. Estos ciclos se conceptualizan como momentos positivos y negativos pero no se observa una relación causa-efecto entre estos conceptos y el rendimiento real.

3.2 CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVO

3.2.1 AFRONTAMIENTO

El termino afrontamiento refiere a la traducción al castellano del término en la lengua inglesa “*coping*”. Este se utiliza de forma muy amplia en investigaciones que hacen referencia al estrés y a la adaptación en dichas situaciones. Márquez (2006) la define de la siguiente manera:

Conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. (p.362)

Lazarus y Folkman (1984, 141) se refieren a él de la siguiente manera: “Un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales en permanente cambio para manejar demandas específicas o conflictos externos y/o internos que se perciben como un desafío o que subjetivamente superan nuestros recursos”.

En dicha definición los autores logran sobreponerse a limitaciones en anteriores conceptualizaciones, por las siguientes razones (Márquez, 2006):

- Realizan un planteo del afrontamiento como proceso y no como rasgo, lo que queda reflejado al utilizar las palabras constantemente cambiantes y demandas específicas.
- Diferencian entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, al limitar el afrontamiento a aquellas demandas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, limitando el afrontamiento a las situaciones de estrés psicológico que requieren movilización.
- Al definirlo como los esfuerzos para manejar las demandas, permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente que los resultados que obtenga. Con ello solventa al problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido.
- Al utilizar el concepto manejar, se evita equiparar el afrontamiento al dominio. Manejar puede significar minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes así como intentar dominar el entorno.

3.2.2 ACTIVACIÓN O AUROSAL

Previo a hablar del control de afrontamiento positivo o negativo de los deportistas, a lo que refiere este apartado, deberíamos hablar de la activación del organismo.

Según Cannon, (1929) la activación fisiológica, o también denominada como aurosas, refiere a una movilización fisiológica y energética en respuesta a situaciones que amenazan la integridad física del organismo. Continuando con esto Gill (1998) aporta, si el comportamiento es visto como variaciones a lo largo de dos dimensiones

básicas, dirección e intensidad, entonces la activación hace referencia a la dimensión de intensidad.

Tal como lo establece, Pons y García-Merita (1994, 34): “La activación o arousal es un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo y cuyos mecanismos neurofisiológicos están bien especificados”.

Gould y Krane (1992, 120-121) entienden el arousal como: “Una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa”.

Neiss (1988) argumenta que, aunque la activación fisiológica está presente en diferentes estados emocionales como la ansiedad o la ira, sólo constituye uno de los componentes de estos estados. Por lo tanto, la activación estaría interrelacionada con otros constructos cognitivos y afectivos, lo que implica que indicadores similares de activación fisiológica elevada pueden estar presentes en diversos estados psicológicos.

Podemos decir entonces según Gonzáles (2015), que la activación se manifestará a tres niveles: Fisiológico cognitivo y motriz. Estos pueden coexistir aunque con frecuencia unos predominan sobre otros.

A su vez, dependerá de la situación en la que se encuentre el deportista, la activación previa a la competencia no será igual que previa al entrenamiento ni luego de un error o una victoria.

La misma autora mencionará algunos aspectos que contribuyen al aumento de la activación, como la motivación por el reto, la competición o la propia práctica deportiva y la hostilidad del estrés o manifestaciones de ansiedad. Por otro lado, los aspectos que favorecen al bajo nivel de activación, refieren a la falta de interés, el exceso de confianza como ya vimos en el apartado anterior, el desánimo o el agotamiento físico o psicológico.

La ansiedad y la activación en ocasiones han sido usadas como sinónimos, sin embargo se miden de diferente modo y requieren diferentes técnicas para regularlas. Es

más, Gould y Krane (1992) señalan que la ansiedad puede considerarse como el impacto emocional o dimensión cognitiva de la activación. Ambos son procesos multidimensionales, tienen propiedades y manifestaciones psicológicas y fisiológicas específicas Hammermeister y Burton (2001) en Lois Ríos (2013).

3.2.3 ENERGÍA POSITIVA

Según Loehr (1990), atletas de diferentes de diferentes deportes a lo largo de todo el planeta, coinciden al describir que sus mejores actuaciones se dan cuando se sienten cargados de energía. Sin embargo, la fuente de energía no venía no era de ansiedad, enojo, miedo o frustración, sino placer.

Sentimientos de goce, entrenamiento y amor al deporte estaban fuertemente ligados a la fuente correcta de energía. El poder rendir niveles con los niveles más altos de nuestro talento y habilidad están acompañados de energía positiva acompañada por una profunda sensación de calma interna.

Esencialmente es la capacidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo. Refiere a la fuente energética que permite que un atleta logre niveles de activación mientras experimenta sensaciones de calma, baja tensión muscular y atención. Está vinculada a factores de motivación y del desarrollo de actitudes. Mantenerla y controlarla refiere a una habilidad adquirida.

Una investigación reciente con jugadores de futbol en la Universidad de Sevilla, concluye que los deportistas canalizan positivamente su energía, ya que en su mayoría al tras cometer errores no tienden a enfadarse, el deporte se presenta frente a ellos con dificultades interpretadas como desafíos (González, 2015).

Frente a las deficiencias de energía positiva se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse:

- Alegría, diversión y entusiasmo: La energía en su forma más pura es alegría, y llegará cuando el deportista comience a visualizar de la forma correcta. El hecho de que se trata de un deporte de competencia no significa que se debe cortar la diversión. La corriente positiva de energía se puede reorientar en su

juego al disminuir las presiones, pudiendo el deportista ver de forma desafiante en lugar de sentirse amenazado.

- Aumento de concientización: El deportista debe aprender a reconocer cuando se está concientizado y cuando no y qué efectos tiene esto en su rendimiento.
- Ensayo de estimulación de energía tanto dentro como fuera de la cancha: Ciertos pensamientos e imágenes pueden volverse excitadores poderosos de energía positiva. La identificación de aquellos importantes para el sujeto y su práctica a menudo, pueden actuar como imágenes muy poderosas.
- Hacer lo que pueda para empezar a sentirse bien con él mismo: Mientras mejor se sienta el deportista consigo mismo tendrá más energía positiva disponible. Ejemplo de esto es el mejor uso del tiempo, las relaciones personales y la autodisciplina.
- Alto nivel de estado físico: El entrenamiento correcto y la buena alimentación se traducen en más energía física y por ende entonces más energía mental.

Con el concepto control de afrontamiento positivo, nos referimos a la habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición óptima. Evidencias tras investigaciones realizadas en taekwondistas, muestran que altos niveles de control de afrontamiento negativo se correlacionan directamente con éxito deportivo, así como también, se encontraron niveles superiores de control de afrontamiento positivo en deportistas que reciben entrenamiento psicológico (Álvarez et al., 2004).

3.2.4 ENERGÍA NEGATIVA

Para hablar de energía negativa, es necesario primero introducir otro concepto, el estrés. Esta palabra fue introducida por primera vez con Cannon (1911) aplicando este término a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida.

Selye (1936) definió sin embargo el estrés como la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él. En este sentido, lo que se establece es que al estimular al organismo, este se encuentra bajo estrés sin importar si la causa es algo negativo como el enojo o algo positivo como la alegría. Se habla de un organismo que se encuentra funcionando a alta velocidad en cualquiera de los casos. Puede decirse, sin

embargo, que el enojo y la ansiedad producen peores consecuencias para el organismo que la alegría y el placer. Radicando allí una de las diferencias entre energía positiva y negativa como motor del organismo.

Sin embargo, la mejor forma de comprender el estrés es conceptualizarlo como un proceso, en oposición a visualizarlo como un resultado.

El proceso del estrés comienza con el estímulo que pudiera ser en este caso la situación competitiva y los resultados en la respuesta. Entre el estímulo y la respuesta se encuentra la cognición, o procesos de pensamiento. La cognición determina la forma en la que el deportista responderá (Lazarus y Folkman, 1984).

La situación competitiva no es en sí misma estresante. La determinación de esta como estresante estará dada por la forma en que se interprete dicha situación. Luego de enfrentarse con una situación potencialmente estresante, el individuo realiza una evaluación instantánea de la situación, en dos niveles: primario y secundario. En la evaluación primaria, el deportista determina si el resultado del hecho lo involucra. Si determina que el resultado es muy importante para él, entonces cobra importancia la evaluación secundaria. En ésta, el deportista evalúa sus recursos para manejar la situación competitiva.

Los resultados de la evaluación primaria y secundaria determinan si existirá una respuesta estresante o no. En caso en que el deportista determine que no posee los recursos como la habilidad, confianza o experiencia, para manejar la situación, existirá una respuesta estresante. En este caso decimos que hay desequilibrio entre la naturaleza estresante de la situación competitiva y la habilidad percibida del deportista para manejar la situación.

Tras esto, el deportista puede comenzar a experimentar sensaciones como enojo, resentimiento, ansiedad, odio, tensión o negativismo, que son conocidos como activadores negativos.

Tal como lo establece Loehr (1990), cuando un atleta no se puede energizar o estimular por medio de fuentes positivas, puede recurrir a los activadores negativos para evitar un resentimiento chato. Ciertamente, enojarse o frustrarse logra una corriente de energía pero, ¿Cómo mantenerlo a niveles bajos tal que no afecte el rendimiento?

A diferencia de la energía positiva donde no existe un riesgo tras energizarse demasiado por el goce, la diversión u el optimismo, con la energía negativa se requiere de un balance entre insuficiente y demasiado.

Para explicarlo, el autor realiza un paralelismo con el funcionamiento de un auto. Si se maneja una Ferrari que requiere un combustible de alto octanaje, y se le coloca un combustible con un octanaje menor, no generará sorpresa que su rendimiento disminuya. Lo mismo puede plantearse para el ser humano. El combustible de alto octanaje es análogo a la energía positiva y el cuerpo humano un motor sofisticado de alto rendimiento. Para la Ferrari el bajo octanaje se traduce en poca aceleración, bajo kilometraje y otros problemas en el rendimiento. Para el atleta la energía negativa se traduce como un juicio pobre, tensión muscular, fatiga temprana, baja concentración y pérdida de control. Cuando más se bombea con energía negativa, más problemas de rendimiento se pueden encontrar. Es por esto que si se quiere un óptimo rendimiento se debe bombear energía positiva con un 100 % de octanaje.

El control de las emociones negativas, como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente relacionado con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo. El control de la energía negativa está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema frustrante.

Investigaciones realizadas en la Universidad de Murcia, demostraron que los deportistas con dificultades para el control del afrontamiento negativo tienden a presentar mayores lesiones que aquellos con altas puntuaciones del control del afrontamiento positivo (Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos e Hidalgo-Montesinos, 2013). A sí mismo, se evidenciaron mayores niveles de control de afrontamiento negativo en hombres que en mujeres tawkondistas (Álvarez et al., 2004).

Investigaciones con jugadores de fútbol demostraron que aquellos que participan de categorías menores tienen ciertas dificultades para afrontar las situaciones adversas. Mientras que los de categorías superiores son los que mejor afrontan las situaciones negativas y saben cómo llevarlo sin que les influya de manera significativa

(Izquierdo et al., 2009). Analizando el control de afrontamiento negativo y las diferencias categoriales en un equipo de futbol, se encontró que el nivel alcanzado por las categorías inferiores se encuentran en un nivel inferior en relación al de las categorías superiores, atribuyendo esto a que tal vez los jugadores de categorías inferiores no estén tan acostumbrados al éxito o dicho éxito no tiene influencias sobre la actividad que llevan a cabo (Izquierdo et al., 2009).

Se denominará control del afrontamiento negativo, al control de emociones negativas descritas anteriormente, que el jugador puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva (González, 2015).

Frente a deficiencias respecto del control de energía negativa, se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse (Loehr, 1990):

- Aumento del conocimiento: El primer paso es aumentar su conocimiento de lo que le sucede cuando está bajo presión. ¿Cuándo, cómo y porque se estimula la energía negativa durante el juego? ¿Qué situaciones, modos de pensamiento y percepciones conducen a la amenaza? ¿Cuándo y dónde se vuelven sus músculos más densos? ¿Bajo qué circunstancias pierde la calma o la atención?
- Entrenamiento del control respiratorio: El control y la regulación de la respiración puede ser crucial para el control de la energía. Puede ser de gran ayuda para el equilibrio emocional, respirar profunda y prolongadamente, bajar deliberadamente el ritmo respiratorio y coordinar el proceso de exhalación con los momentos críticos de la ejecución.
- Entrenamiento de la relajación muscular: La sistemática reducción y tensión de varios grupos musculares resulta ser una técnica útil para la tensión muscular.
- Entrenamiento autogénico: Técnica de relajación basada en el poder asociativo de ciertas palabras para producir una respuesta de relajación, el poder de autosugestión y el poder de la imaginación. El modelo autogénico juega un rol central en el entrenamiento mental de atletas europeos.
- Entrenamiento en meditación: La meditación puede producir profundos estados de relajación y reducir la afluencia de energía negativa. Una técnica común es la repetición de una palabra tal como uno en coordinación con la exhalación.

Otras incluyen la concentración en el proceso respiratorio o la elección y el mantenimiento de la atención puesta en el objeto.

- Entrenamiento del control del pensamiento: Para lograr un alto grado de autocontrol sobre la corriente negativa el deportista debe controlar lo que está pensando. Si se concentra en pensamientos molestos o negativos se produce una excitación totalmente diferente del que se produce cuando se concentra en lo positivo y constructivo.
- Ensayo en visualización e imaginación: La visualización y la imaginación de escenas agradables y relajantes generalmente reduce los niveles de energía negativa y puede ser entonces usada como una técnica de relajación. Útil para afrontar situaciones que producen tensión.
- Estrategias contracondicionantes: La reacción de tensión y ansiedad en varios aspectos del juego competitivo se pueden condicionar. Estas reacciones pueden estar unidas a cosas como la personalidad del contrario, el lugar, el público, el viento, etc. Estrategias para cambiar estos condicionamientos incluyen tener una respuesta muy relajada mientras que al mismo tiempo sigue habiendo un cuadro mental de una situación que produce mucha ansiedad. Se está contraponiendo respuestas de relajación a una situación que conducía a la ansiedad.
- Autohipnosis: Atletas frecuentemente refieren a una combinación de relajación, autohipnosis e imaginación ha sido un método efectivo para controlar la corriente de energía negativa.
- Ejercicio físico: Atletas que luchan con un nivel excesivo de tensión y ansiedad muscular durante las fases iniciales del rendimiento a menudo encuentran que un leve ejercicio inicial antes de la competencia puede ser útil.
- Crear situaciones de presión durante el entrenamiento: Cuanto más se puedan simular situaciones de presión que pueden llegar a estar presentes durante la competencia, más oportunidades tendrá para aprender a jugar como si no hubiera tal presión. Practicar en situaciones de presión es de las estrategias más efectivas que existen para acelerar la habilidad de relajación, calma y control energético durante la competencia.

3.3 ATENCIÓN

El término atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a *tender hacia*, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre) (Morilla et al., 2002).

Otra forma de definir a la atención, es la que postula James (1890):

Todos sabemos lo que es la atención. Ocurre cuando la mente de una forma clara y vivida, toma posesión de uno entre los que parecen ser simultáneamente varios objetos o cadenas de pensamientos posibles. La focalización y concentración de la conciencia son la esencia. Esto implica retractarse o abstenerse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad.(p.403-404)

La posibilidad de focalizar la atención sobre una tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes, está dado por la concentración (Schmid y Peper, 1991). Con estímulos externos podemos referirnos a manifestaciones de los espectadores, provocaciones de los adversarios, instrucciones desde banquillo contrario, por ejemplo. Los otros estímulos, los internos, hacen referencia a ese auto-diálogo a veces negativo: "lo mal que me van a salir las cosas", "lo mal que me va a tratar el árbitro", "la sensación de pesadez que tengo en las piernas", "lo rápido que late mi corazón", etc.

Investigaciones realizadas en judokas evidencian diferencias de género mostrando un mayor nivel de atención en hombres que en mujeres (Álvarez et al., 2004). Por otro lado, trabajos con jugadores de fútbol evidenciaron que los jugadores expertos presentan un nivel mayor de atención que jugadores amateurs, atribuido esto a la experiencia (Izquierdo et al., 2009).

3.3.1 CONCENTRACIÓN

Morán (2004, 130), define a la concentración como: “Capacidad de una persona para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante de una situación dada”.

La concentración es una destreza aprendida susceptible a ser desarrollada con la práctica. Refiere a la capacidad de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991). A su vez, la concentración estará íntimamente relacionada con su habilidad de controlar la afluencia de energía positiva y negativa, ya que los problemas para controlar la presión generarán también dificultades en la concentración (Loehr, 1990).

La definición de concentración que da Weinberg y Gould (2010) consiste en cuatro partes a mencionar a continuación:

- Enfocarse en las señales relevantes del entorno: Es también conocido como la atención selectiva, ya que uno selecciona que estímulos aprender y cuales dejar de lado. Las señales irrelevantes se eliminan o no se toman en cuenta. De manera similar el aprendizaje y la práctica pueden ayudar a construir la atención selectiva, por lo que el deportista no tendrá que poner atención a todos los aspectos de la habilidad porque algunos de ellos se automatizan mediante una práctica intensa.
- Mantener el foco: El mantenimiento del foco temporal no es tarea sencilla, ya que los estudios muestran que el lapso medio durante el cual el contenido del pensamiento permanece en el objetivo es de aproximadamente 5 segundos.
- Conciencia situacional: Refiere en la capacidad que tiene el deportista de comprender que es lo que está sucediendo alrededor de él. Esto le permite estimar situaciones competitivas, tomar decisiones importantes con baja presión y demandas de tiempo.
- Cambio de foco atencional cuando es necesario: Refiere a la flexibilidad emocional y se conoce como la capacidad de alterar el alcance y el foco de atención según lo demande la situación.

3.3.2 ESTILO ATENCIONALES Y SUS DISTRACCIONES

Las investigaciones han mostrado que existen diferentes capacidades de los distintos sujetos para atender de una u otra forma. A su vez, si se realizara un estudio longitudinal de vida de una misma persona, en situaciones similares, podremos llegar a decir que tal persona suele estar más atenta a los diferentes elementos del campo, mientras que otra suele concentrarse en algunos aspectos concretos. Pero, dado que resultaría imposible atender a todo, es normal que se seleccione, como ya se planteó anteriormente, siendo la selección de cada persona diferente.

Nideffer (1981) define los siguientes estilos atencionales:

- Amplio-externo: El individuo es capaz de explorar, percibir y organizar un gran número de estímulos externos. Es el estilo adecuado ante situaciones complejas y que conllevan un gran nivel de información.
- Estrecho-externo: Es adecuado cuando se debe focalizar la atención sobre una actividad más o menos compleja evitando las distracciones, con el fin de realizar una determinada acción
- Amplio-interno: Es capaz de integrar y organizar un gran número de pensamientos y percepciones. Es el estilo adecuado para analizar y planificar acciones.
- Estrecho-interno: El individuo es capaz de focalizar la atención hacia una determinada línea de pensamiento orientada a una acción. Es el estilo adecuado para solucionar problemas concretos

Muchos deportistas presentan dificultades para concentrarse durante la competencia, en general causados por un foco atencional inapropiado. Weinberg y Gould (2010) describen una serie de distracciones que pudieran acontecer en el deportista:

- Distracciones internas: Pueden provenir de nuestro ser interno, pensamientos, inquietudes y preocupaciones. Los autores describen algunas de ellas:

- Atender a eventos del pasado: Para algunos deportistas resulta muy difícil dejar atrás algún suceso sobre todo si se trata de un error grave. Enfocarse en eventos pasados ha sido la ruina de muchos deportistas talentosos, ya que el mirar atrás le impide conectarse con el presente.
- Atender a eventos futuros: A su vez, los problemas de concentración en el futuro, también pueden traer aparejados problemas de concentración. Los sujetos se comprometen a una forma de predicción del futuro preocupándose por el resultado del evento o pensando en el más que en los que necesitan hacer en ese momento para tener éxito. Algunas veces este pensamiento irrelevante e involuntario no tiene nada que ver con la situación como la escuela, la pareja, la familia, etc. Este tipo de pensamiento orientado al futuro y a la preocupación afecta de manera negativa a la concentración, y aumenta la probabilidad de cometer errores y tener un desempeño más pobre.
- Factores emocionales: Algunos factores de este tipo como la presión de la competencia, juega un rol crítico en la creación de recursos internos de distracción, a menudo los deportistas describen un mal desempeño bajo presión con la palabra ahogo. Cuando se piensa en el ahogo tiende a enfocarse en el mal desempeño en un momento crítico del partido como una brazada equivocada o un pase fallido. Sin embargo, la sensación de ahogo es mucho más que la conducta real, es un proceso que lleva a un desempeño más pobre. Esta sensación hace que los músculos se tensen, la frecuencia cardíaca y la respiración aumente, se seca la boca y traspiran las palmas de las manos. El quiebre final ocurre en el nivel atencional, el lugar de enfocarse en las señales relevantes del entorno, se enfoca en los propios problemas, miedos y fracasos. Como consecuencia se estrechará la flexibilidad para cambiar el foco atencional, como consecuencia de la presión. Aparecerá como consecuencia, el deterioro del ritmo y la coordinación, la fatiga, la tensión muscular y la toma de decisiones desacertadas.
- Enfoque excesivo en mecanismos y movimientos del cuerpo: Al aprenderse una habilidad nueva, uno se debe enfocar internamente en lograr la sensación cenestésica del movimiento. El sujeto en estas condiciones que está tratando de integrar el nuevo esquema de movimiento, la ejecución posiblemente será

desequilibrada. De eso se trata la práctica, enfocarse en mejorar la técnica para lograr una mejor sensación del movimiento. El problema aparece cuando el pensamiento interno estrecho continúa una vez que uno ha aprendido la habilidad. En este punto la habilidad es automática y la atención debe colocarse primero en lo que se está haciendo con el mínimo de pensamiento. Si está compitiendo, la atención no debe enfocarse en la mecánica del cuerpo sino enfocarse en el juego, realizando los movimientos corporales de manera automática. Esto no quiere decir que una vez que se aprendió bien una habilidad, no ocurra ningún pensamiento. Pero el énfasis en la técnica y en la mecánica corporal durante la competencia van en detrimento de la ejecución, porque la mente se mete en el cuerpo. Un deportista que usa el proceso de control consciente, tendrá dificultades al ejecutar una habilidad en la competencia porque podría perder mucho tiempo enfocándose en lo que hace al no usar el procesamiento automático.

- **Fatiga:** Debido a que la atención comprende un esfuerzo mental, esta puede perderse como consecuencia de la fatiga. Cuando un deportista la experimenta, se da como resultado un deterioro en la toma de decisiones, falta de foco atencional e intensidad y otros problemas mentales. La fatiga reduce la cantidad de recursos de procesamiento con que cuenta el deportista para satisfacer las demandas de la situación.
- **Motivación inapropiada:** Si un individuo no está motivado difícilmente mantenga la concentración. Los pensamientos irrelevantes pueden ocurrir simplemente porque no uno está enfocado en ella, creyendo que se trata de una competencia sencilla.
- **Distracción externa:** Estímulos del entorno que distraen la atención de la gente de las señales relevantes para sus actuaciones. Veamos algunas de ellas más en detalle a continuación:
- **Distracción visual:** Espectadores pueden causar una distracción visual, afectando la concentración del deportista y su desempeño posterior.
- **Distracción del entorno:** Muchos deportes de competición ocurren en entornos donde varios tipos de ruidos pueden distraer del foco propio. Los distractores del público más comunes incluyen el ruido de la multitud, anuncios por el

sistema de altavoces, teléfonos móviles, conversaciones en voz alta de los espectadores, etc. El éxito deportivo puede depender de la capacidad del deportista para ignorar las distracciones mientras se concentra en las señales más relevantes para completar la tarea inmediata.

- Artimañas distractoras: En muchas situaciones deportivas, los competidores usan tácticas en un esfuerzo por interrumpir la concentración de sus oponentes, esto es conocido como artimañas distractoras. Una forma sutil de artimaña distractora es ofrecerle un cumplido al oponente, con la finalidad que el oponente se enrosque en el autoanálisis y decaiga su desempeño.

3.3.3 CONCENTRACIÓN CORRECTA

Según Loehr (1990), tenemos una buena concentración cuando lo que el deportista hace coincide con lo que está pensando. Al lograr mantener esta concentración se producirán las siguientes reacciones mentales:

- Calma mental: Sentimientos acelerados surgen cuando uno se concentra en cosas como ganar o perder, cómo nos ven los demás, que sucederá, etc. Los discursos de los diferentes atletas coinciden en que cuando se refieren a la calma interna se asocia con “mantener el momento”.
- Baja ansiedad: La ansiedad es resultado de una atención equivocada. El actuar cuidadoso del deportista reduce al mínimo el experimentar ansiedad
- Automático: La concentración permitirá que surja lo automático. Ya que la buena actuación acontece espontáneamente, no se logrará un óptimo rendimiento pensando o analizando. La concentración correcta con el momento le asegura que no se involucrará en pensamientos altamente analíticos o deliberados durante el juego.
- Estado de alta ansiedad: Concentrarse mientras actúa produce un estado mental de alta intensidad, la misma que acompaña sus mejores actuaciones.

La meta buscada será una concentración unidireccional tan completa que tiene como resultado una total centralización y la pérdida de autoconciencia. Induciendo lo que se denomina concentración pasiva, un estado de concentración mental automático.

Este estado es el opuesto de la concentración activa, que es un estado donde se trata activamente de concentrarse en su meta. El rendimiento óptimo requiere que nos movamos de la concentración activa a la pasiva, ya que en este nivel la mente esta relajada y forma parte de la meta.

Cuanto más profundamente puede el atleta sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración y mejor podrá perder su “sí mismo”. Irónicamente esta pérdida de la concentración se logra por medio de la distracción, distrayendo la atención lejos de uno mismo para volverse totalmente un objeto deseado de la concentración.

Como ya se ha explicado, la concentración aparecerá como determinante en el éxito deportivo, pero pensar en ella e intentar activamente concentrarse trae consecuencias negativas para la ejecución. Es por esto que el Loehr (1990), propone las siguientes estrategias para mantenerla durante el juego:

- Verifique su nivel de energía: Recomienda al deportista tomar nota del tiempo y de la intensidad de energía que está experimentando. Tendrá que lograr la afluencia de energía positiva tan pronto como pueda y reduzca la energía negativa.
- Hacer todo lo posible para mantenerse calmarse y sentirse calmado por dentro
- Concentrar su atención en el presente y hacia el blanco.
- Mantener la mirada atenta mientras juegue, ya que existe una íntima conexión entre concentración visual y la concentración mental.

El autor a su vez plantea una serie de estrategias para sobreponerse a al bajo nivel de atención:

- Mejorar las habilidades de calma y tranquilidad: La habilidad de concentrarse se vincula con el manejo de la afluencia de la energía negativa, ya que la excesiva excitación negativa generalmente lleva a una reducción importante de la atención.
- Entrenamiento de meditación: Además de servir como una técnica de entrenamiento de relajación, muchas prácticas de meditación pueden servir como formas de prácticas de concentración. La concentración implica

concretarse en una meta particular y sostenerla allí descartando lo irrelevante, y lo mismo sucede con las técnicas de meditación.

- Conciencia del entrenamiento del tiempo: Para jugar bien se requiere de una concentración en el aquí y el ahora. Mejorando la ciencia de sí está rindiendo en un contexto de aquí y ahora o si está concentrado en contextos futuros o pasados, que puede ser inútil.
- Estrategias de centralización: La centralización refiere al establecimiento de un estado perfecto de equilibrio tanto mental como físico. Para eso se requiere estar conectado en el contexto, físicamente relajado pero atento y alerta mentalmente.
- Lograr una corriente de energía positiva; Cualquier técnica que lo ayude a estimular la afluencia de energía positiva lo llevará a un aumento del control de la atención. Cuando se está bien energizado y se está divirtiendo, automáticamente se conectará.
- Concentración en entrenamientos: Trabajar intensamente durante sus entrenamientos para sostener una concentración continua en los aspectos importantes y anule lo que no lo es.

3.4 CONTROL VISUO-IMAGINATIVO

Loehr (1990) define a la visualización como el proceso de crear cuadros o imágenes en su mente. Mientras que el lenguaje consiste en pensar en palabras, la visualización es pensar en imágenes.

La visualización en líneas generales consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible de tal modo que estas vivencias mentales funcionen a modos de ensayos repetidos de la realidad futura (Mora, García, Toro y Zarco, 2000)

Allí radica lo interesante de la visualización, ya que el deportista puede simular las condiciones del juego competitivo más exactamente en su mente que en el entrenamiento físico. Puede ensayar los detalles de su estrategia y practicar todos sus movimientos (Loehr, 1990).

La técnica de la visualización se basa en el entrenamiento de los procesos ideomotores. La teoría ideomotriz sostiene que los movimientos que realizamos son originados por representaciones mentales de esos movimientos. La imagen de una respuesta de movimiento conduce necesariamente a la ejecución de una respuesta representada (Brenner, 1997 citado por Mora et al., 2000). Por lo tanto si el pensamiento o imagen mental del movimiento produce una la realización del correspondiente movimiento real, entrenado mentalmente dicho movimiento produce una mejora en la respuesta de dicho acto.

Los atletas conocen la importancia de estar mentalmente preparado, pero con frecuencia no tienen en claro lo que significa. Estar mentalmente preparado refiere a no sorprenderse con nada, ya que un atleta que se sorprende generalmente está en problemas. La visualización o el ensayo mental le dan la posibilidad de sorprenderse lo mejor posible, ya que ha ensayado mentalmente soluciones exitosas para las distintas situaciones que pueden acaecer durante la competencia. Es decir, cuando se ha practicado imágenes fuertes y positivas para todas las variadas situaciones que pueden surgir se ha practicado la visualización.

Afirmando esto, Margolies y Fahleson (1986, 47) establecieron: “La utilización de la imaginación es una técnica importante para conseguir mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la acción deportiva y llegar a ser un jugador consistente”.

Investigaciones realizadas con taekwondistas, demostraron la correlación altamente significativa del control visuo-imaginativo y la cantidad de luchas ganadas, lo que se traduce como éxito deportivo. Encontrando un nivel mayor de esta habilidad en hombres en relación con mujeres. A su vez, se evidencia un nivel superior en relación a esta habilidad psicológica, en aquellos deportistas que poseen además un entrenamiento psicológico (Álvarez et al., 2004).

3.4.1 ENTRENAMIENTO EN VISUALIZACIÓN

La práctica de ver en imágenes y lograr controlarlas en nuestra mente constituye un conocimiento importante que debemos seguir los siguientes pasos (Mora et al., 2000):

- Relajación muscular y control de nuestra imaginación: A medida que se da la relajación muscular, el deportista ira centrando la atención en la respiración y sus sensaciones corporales, como la temperatura de nuestro cuerpo o el peso de nuestros músculos. Todo esto se realizará en un contexto agradable como la playa, montaña o el rincón favorito de su casa.
- Percepción de colores, control y cambio de éstos: Se verá en la imaginación un punto de color de aproximadamente un cm de diámetro. Se aproximará hasta que ocupe todo el campo visual y después alejarse hasta su distancia original. Cambiará progresivamente de color progresivamente.
- Control de una imagen: Ver en la imaginación el calzado deportivo habitual, este se encuentra en un lugar estático. Examinarlo en detalle, marcas de color, desgaste, dibujos, etc. Mantener esta imagen a la manera de una fotografía.
- Experimentación a través del tacto, el gusto y el olfato utilizando la imaginación: Se imaginará una flor, sintiendo la suavidad de los pétalos en relación a la aspereza del tallo, la fragancia y la sensación de bienestar que produce aspirar su aroma
- Imaginación dinámica: Se selecciona algún gesto técnico concreto del deporte, la vuelta americana en la natación por ejemplo. Se imagina la vuelta de forma perfecta, como se desplazan los brazos, el cuerpo y las piernas.

3.4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA VISUALIZACIÓN

Como ya decíamos anteriormente, la práctica mental o el ensayo mental son sinónimos de la visualización. La práctica o ensayo mental consisten en que el deportista se vea a sí mismo haciendo algo en su imaginación.

Se destacan como importantes las siguientes características a tener en cuenta (Loehr, 1990):

- Todos los deportistas difieren de su capacidad para visualizar. Algunos experimentarán imágenes vívidamente y en gran detalle. Otros podrán ver y experimentar muy poco.
- Posibilidad de visualizar una habilidad aprendida. Cuanto más la practica mejor se vuelve.
- La visualización se constituye como una de las técnicas más poderosas que pueden usar para aprender autocontrol, autoconfianza y fortaleza en el deporte.
- La visualización es el eslabón que conecta la mente y el cuerpo en el rendimiento. Representa el sistema más eficaz de comunicación entre los deseos mentales y el rendimiento físico.

Las visualizaciones serán más poderosas cuando se encuentre en un medio tranquilo y sin distracciones, su cuerpo relajado al igual que su mente, cuando logre una visualización a color, gran cantidad de detalles y utilizando sus sentidos.

Existen dos enfoques muy diferentes para visualizar, ambos producen los mismos resultados. Uno de los métodos se denomina visualización subjetiva, donde el deportista ejecuta físicamente los movimientos en su mente y mentalmente siente sus resultados. En dicha visualización se activan los músculos en la misma frecuencia en la que lo harían en una actuación física real. La otra manera se denomina visualización objetiva, en donde el deportista se visualiza a sí mismo como si viera una película sobre sí.

3.4.3 UTILIDADES Y ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN

La visualización puede utilizarse en la mayoría de las situaciones de nuestra vida cotidiana. El empleo de esta técnica es especialmente útil en (Mora et al., 2000):

- Perfeccionamiento de las acciones técnicas: Ensayando el conocimiento, la rutina y sus consecuencias.
- Aptitudes positivas frente a situaciones adversas: Ensayando mentalmente conductas adaptativas ante situaciones de este tipo.
- Coordinación con los compañeros: Imaginando movimientos colectivos y la adecuación a ellos.

- Recuperación de lesiones: Imaginando todas las sensaciones de progresos de recuperación. Y como continuación del entrenamiento físico diario, haciendo que no se pierda el tiempo que se encuentra inactivo. Ya que sus ensayos mentales funcionan a modo de entrenamiento real.
- Temor al fracaso: Imaginando actitudes de consecución de objetivos, de comportamiento exitoso, predisponiendo la actuación para el logro de las metas fijadas.

Ante deficiencias o dificultades en su capacidad para la visualización, Loehr (1990) recomienda las siguientes estrategias:

- Practicar e imagine con los cinco sentidos: Desarrollar y perfeccionar su habilidad para crear cuadros mentales vividos de lugares, eventos y personas por medio de la práctica. Esto se trata de una habilidad aprendida que se perfecciona con la práctica.
- Visualización vívida requiere calma y la quietud interna: Para visualizar se debe dejar el lado racional, lógico y analítico. La calma y la quietud ayudan para poder lograr el cambio neurológico.
- Usar fotografías, espejos o películas: Esto puede ayudar a fortalecer su habilidad para visualizarse como un jugador.
- Rever películas: La revisión continua de películas donde se cometieron equivocaciones y errores puede tener un efecto poderoso en la construcción y fortalecimiento de imágenes visuales positivas mecánicamente correctas. Si estas se vuelven a ver en un estado totalmente relajado, aumenta la eficacia.
- Empezar mentalmente ensayando con el tiempo: Lograr regular el hábito de ensayar con imágenes conforme a los deseos de rendimiento y reacción durante el juego competitivo. Será crucial en situaciones donde le generaron problemas.

3.5 MOTIVACIÓN

La motivación es una variable psicológica fundamental del deporte, ya sea para quienes lo practican de forma casual o para deportistas de alto rendimiento que entrenan y compiten en algún deporte.

En este segundo caso, un deportista que entrena y compite necesita estar motivado para soportar muchos elementos externos y aguantar la rutina de los horarios, las cargas de los entrenamientos y privarse de muchas situaciones que afecten a su rendimiento deportivo (Cauas, 2008).

Puede que se entrelace el concepto de motivo con el de motivación, es por esto que Nachón y Nasciembre (2001), distinguen ambos, estableciendo que los motivos son las razones por las cuales un atleta practica el deporte, refiere a características personales relativamente estables, remitiendo al tener. Y por motivación se refieren a algo del orden de lo temporal, al estar.

Roca (2006) define a la motivación como el estado de disposiciones década uno para iniciar y continuar una acción. Hablar de motivación es hablar de un estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción.

Otra forma de definirlo refiere a Dosil (2004):

Factor disposiciones que depende de ciertas características del sujeto como su condición (física y psíquica) actual o biográfica (gustos, preferencias, etc.) así como objetos y eventos a los que tiende acercarse o a alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones –actuales e históricas. De ese individuo con sus motivos particulares. (p.129)

Investigaciones realizadas con taekwondistas, demostraron que niveles altos de motivación se relacionan directamente con el éxito deportivo y aparecen mayormente en mujeres que en hombres (Álvarez et al., 2004). Diversas investigaciones arribaron a conclusiones similares en cuanto al género, las mismas fueron explicadas, señalando por ejemplo la importancia del clima familiar deportivo y como dichas diferencias podrían atribuirse a que los padres suelen dar mayores estímulos a los hijos que a las hijas, o que las chicas ven como sus roles deportivos están constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva (Beregüi-Gil et al., 2010).

Investigaciones realizadas en nadadores, se encontró en ellos una alto nivel de motivación, identificando los principales motivos para la práctica relacionados con la

necesidad de desarrollar nuevas habilidades motoras y mejorar la salud, la necesidad de socialización y la cooperación entre iguales, todos ellos de carácter intrínseco. Al aumentar tanto la categoría competitiva como el nivel competitivo se incrementa la importancia asignada al factor competición, lo que puede atribuirse a la presión creciente del entorno competitivo (Andrade, Salguero y Márquez, 2006).

Respecto a las diferencias de la motivación en relación a la experiencia por categorías, análisis con jugadores de fútbol demuestran que las más altas categorías presentan un grado de motivación más alto ya que son jugadores con un nivel de aspiración para la consecución de objetivos traducidos en metas alcanzables y toleran más la frustración, en comparación con jugadores de categorías inferiores (Izquierdo et al., 2009).

3.5.1 ELEMENTOS DEL PROCESO MOTIVACIONAL

A partir de las definiciones anteriormente mencionadas, es prudente mencionar ciertos elementos inherentes al proceso motivacional, veámoslos a continuación (Dosil, 2004):

- Dirección: Porque una persona se orienta hacia la actividad física. En este sentido algunos deportistas se interesan por deportes individuales y otros colectivos y dentro de los colectivos porque algunos escogen tal o cual posición.
- Intensidad: Grado de esfuerzo que está dispuesto a hacer el deportista para conseguir un objetivo. Refiere al tiempo y a la energía que se invierte.
- Persistencia: Tiempo que permanece focalizado el deportista durante la realización del ejercicio.
- Motivación continuada: Continuidad en la realización de una actividad deportiva pero en el tiempo.
- Resultado: Triunfo o derrotas que pueden fortalecer una actividad deportiva.

3.5.2 TIPOS DE MOTIVACIÓN

Múltiples formas de clasificación pueden citarse, la primera hace alusión al carácter interno o externo (Krane, Greenleaf & Snow, 1997):

- Motivación intrínseca: Describe a aquello que proviene del propio deportista, estos pueden referirse a metas individuales, o deseos de superación personal, por lo que en general es más duradera y controlada por el propio deportista.
- Motivación extrínseca: Proviene de los reforzadores externos de la actividad deportiva. Es más inestable y cambiante, porque no depende necesariamente del deportista. Investigaciones realizadas con un grupo de porristas, demostraron que existe una alta correlación positiva entre los niveles de ansiedad previos a la competencia y la motivación extrínseca para el grupo (López, 2011).

Otra clasificación de esta variable psicológica, desarrollada en el último tiempo, nos remite a un concepto más competitivo (Buceta, 1999):

- Motivación básica: Se refiere a lo constante de la motivación, al compromiso del deportista con su actividad, al interés y a la ambición por los resultados, el rendimiento y todos los beneficios que podría obtener a partir de esos elementos
- Motivación cotidiana: El interés del deportista se encuentra conectado por el querer hacer la actividad diariamente y la gratificación inmediata que se obtiene de ello, con independencia del éxito deportivo, por lo tanto está más relacionado con lo lúdico y el disfrute de la actividad.

En relación a esta clasificación habría una diferenciación muy marcada entre el alto rendimiento y las personas que solo utilizan el deporte como medio para la salud. Los deportistas de alto rendimiento como requerirán una motivación básica alta para desempeñarse óptimamente en el deporte.

Finalmente una última clasificación ayuda a comprender aún más el fenómeno de la motivación en el deporte, es la que plantean Duda y Nicholls (1989) citado por Dosil (2004) y que denominan orientación motivacional centrada en el ego, cuando la

motivación del deportista depende fundamentalmente del desafío y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas. Por otra parte, está la orientación motivacional centrada en la tarea, relacionada con los desafíos y resultados personales.

3.5.3 ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN

Motivar no es tarea sencilla, ya que en esta tarea pueden influir un sinnúmero de factores. Por lo que, lo más relevante será conocer la individualidad de cada deportista, ya que identificar aquello que le interesa, lo que particularmente lo hace continuar en él nos permite encontrar la forma idónea de motivarlo (Cauas, 2008).

Weinberg y Gould (1996) proponen las siguientes directrices:

- Los deportistas tienen múltiples motivos para competir.
- Un cambio de ambiente puede aumentar la motivación.
- Los líderes influyen en la motivación.
- Utilizan la modificación de la conducta para cambiar motivos no deseables.
- Para motivar se tendrá en cuenta factores situaciones y personales.
- La clave no está en considerar exclusivamente un factor sobre otro
- Comprender las razones porque las gente participa en actividades físicas
- Las personas tienen más de una razón para participar en programas de ejercicio físico
- Indagar acerca de conflictos para competir
- Los deportistas tienen motivos compartidos y únicos
- Los motivos son dinámicos, es decir, cambian constantemente

Para sobreponerse a las situaciones difíciles de baja motivación, Loehr (1990), propone las siguientes estrategias:

- Fijar metas a largo plazo: El punto de partida es hallar una razón que haga que todo esfuerzo tenga una lucha y sentido.
- Fijar metas intermedias realistas: Estas se constituyen la base del éxito futuro. Estas deben ser desafiantes y sobre todo realistas.

- Fijar metas diarias o a corto plazo: El éxito se percibe como el pilar de la automotivación, está garantizado como cada día cuando las metas a corto plazo están correctamente fijadas.
- Escribir las metas y fijar una fecha en la cual deben estar realizadas: Las metas por escrito no pueden ser ignoradas
- Mantener una ficha de sus éxitos: controle sus progresos diariamente. Esto es lo que lo mantendrá en movimiento
- Asociarse con atletas altamente motivados: Vincularse con aquellas personas que lo puedan ayudar en la motivación, ya que se trata de algo contagioso
- Lograr que sea divertido: Lograr que sea nuevamente divertido, con el éxito los problemas tienden a evaporarse.

3.5.4 COMPRENSIÓN DE LA MOTIVACIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

La Teoría Integrada de la Motivación en los deportes y la actividad física de Vallerand y Losier (1999), nos proporciona un modelo para la comprensión de la motivación, desde una concepción holista para acercarnos a la totalidad de la persona en sus ambientes influyentes, factores individuales, ambientales, sociales y psicológicos.

La teoría integrada de la motivación en el deporte se basa en el concepto central de autodeterminación. La autodeterminación es el constructo psicológico unificado que le da el significado al concepto global de motivación (Cox, 2009).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva. Se trata de una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección. Esta teoría a su vez, ha ido evolucionando a la par de cuatro teorías, la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la

teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas (Moreno y Martínez, 2006).

Vallerand y Losier (1990) son los autores de la Teoría de la Motivación en el deporte, el núcleo central de esta teoría es el concepto de Autodeterminación de Deci y Rayn (1985), aplicado al deporte.

Cox (2009) desarrolla la idea de cómo se compone la teoría, donde aparecen como determinantes de la motivación factores sociales y los mediadores psicológicos que traerán aparejada sobre ella ciertas consecuencias.

Siguiendo estas conceptualizaciones de la “Teoría Integrada de la Motivación Intrínseca y Extrínseca en el Deporte”, esta estará constituida por cuatro componentes. Veámoslos a continuación (Scaraffia, 2012):

- Factores sociales: Facilitan o causan sentimientos de competencia, autonomía y pertenencia. Los factores sociales que menciona este modelo son:
- Éxito y fracaso: en la práctica deportiva habrá muchas oportunidades de experimentar fracasos (retroalimentación negativa) o éxitos (retroalimentación positiva). Estas experiencias tienen un efecto directo sobre la percepción de la autonomía y la asociación, de modo que el deportista quiere elegir sus propias acciones y sentirse conectado con los demás.
- Competencia y cooperación: las situaciones de logro tienden a centrarse en la competencia o la cooperación. En situaciones competitivas el objetivo generalmente es ganar o vencer a la otra persona o equipo, con el objetivo de parecer superior en un sentido de comparación social (recompensa externa). Por otro lado, cuando la cooperación es el centro de la participación en un deporte se cree que el interés se concentra en demostrar mejoras y hacer contribuciones al equipo.
- Conducta del entrenador: este factor social puede influir en la percepción de competencia, autonomía y pertenencia del deportista. Pudiendo caer en generalizaciones, podemos decir que existen dos tipos de entrenadores. Uno de ellos se caracteriza por la insistencia en tener el control y tomar todas las decisiones, todo pasa por ellos incluso hasta los últimos detalles respecto de lo

que pasa en el campo de juego. Y el otro se caracteriza por ser más democrático, estos entrenadores desean compartir la percepción del control con sus jugadores y ayudantes.

- Mediadores Psicológicos: Determina la motivación. La teoría de la autodeterminación se centra en tres necesidades innatas del individuo: la necesidad de competencia, de autonomía y de asociación. En la medida que los factores sociales no permitan la satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas el resultado será una disminución de la motivación, un desarrollo psicológico deficiente, alienación y quizás un rendimiento pobre.
- Competencia: La teoría de la autodeterminación considera a la competencia como un prerequisite para la motivación, pero en sí misma no es condición suficiente para su desarrollo. Está claro que la competencia es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca, pero sin autonomía no hay autodeterminación y sin esta no hay motivación intrínseca en su verdadero sentido.
- Autonomía: este concepto es fundamental para la teoría de la autodeterminación, por lo que no podemos llegar a esta sin la autonomía. Si un individuo es agente de sí mismo tiene el control de su destino y sus acciones. Según la teoría de la autodeterminación cada individuo tiene la necesidad innata básica de ser un origen. Para poder desarrollar un sentimiento maduro de motivación interna, un deportista debe creer que tiene voz o influencia en la determinación de su propia conducta.
- Pertenencia: Necesaria para que una persona reconozca todo su potencial como deportista y como ser humano. Se relaciona con la necesidad básica de vincularse con otras personas, cuidarlas y recibir cuidado. En gran medida el placer que encuentra un deportista está relacionado con esta pertenencia, de sentirse cuidado y cuidar, de relacionarse con las otras en esta misma experiencia compartida por el grupo, entrenador y personal auxiliar.
- Motivación: Se entiende como un continuo, es decir como el continuo de autodeterminación”. En un extremo se encuentra la amotivación, es decir, la

ausencia de motivación. Mientras que las formas más determinantes de la automotivación se encuentran en el extremo derecho, la motivación intrínseca. En la zona media, tenemos diferentes tipos de motivación extrínseca, algunos se asocian con una mayor autodeterminación mientras que otros se asocian con una autodeterminación menor.

- Consecuencias de la Motivación: Altos niveles de motivación intrínseca y motivación extrínseca internalizada deben conducir a un estado de ánimo positivo, a resultados conductuales positivos y a una mejora en la cognición. Trabajos de investigación (Vallerand y Losier, 1999) demuestran que los deportistas que se dedican a un deporte por propia determinación experimentan más sentimientos positivos, son más persistentes y exhiben niveles mayores de espíritu deportivo.

3.6 ACTITUD

Tal como lo establece la Real Academia Española (1992), la actitud refiere a las siguientes definiciones:

“Disposición de ánimo que se manifiesta de algún modo”.

“Postura del cuerpo especialmente cuando se expresa un estado de ánimo”.

Según Triandis (1971), entendemos la actitud como una idea provista de una carga emocional que predispone a una clase de acciones ante un determinado tipo de situaciones sociales. Tras analizar la definición aportada por este autor podemos diferenciar en ella tres componentes:

- La idea (componente cognitivo).
- La emoción asociada a esa idea (componente afectivo).
- La predisposición a la acción (componente conductual).

Para Ruiz (2002), el componente cognitivo se refiere a nuestras ideas, creencias o percepciones sobre un referente actitudinal. Tales ideas no tienen por qué ser verdaderas, ni necesariamente estar basadas en datos objetivos o en nuestra experiencia directa con esas personas. El componente afectivo define el conjunto de emociones asociadas a un pensamiento o idea. Finalmente, el componente conductual

describe las acciones o tendencias de acción asociadas a los componentes anteriores, pudiendo ser de tipo abierto (contacto, ayuda, etc.) o encubierto (desprecio callado, etc.).

Partiendo de los componentes propuestos en la definición anterior de actitud, Sherrill (1998, 7) propone lo siguiente: "Una actitud es una serie de creencias cargadas de emoción que predisponen a la persona a ciertos tipos de comportamientos".

Cabe mencionar aquí una serie de características que refieren a las actitudes planteadas por los autores Antonak y Livneth (1988,10):

- Las actitudes son aprendidas mediante la experiencia e interacción con otras personas.
- Las actitudes son complejas, con componentes múltiples.
- Las actitudes son relativamente estables (a veces rígidas), debido a su resistencia a ser cambiadas.
- Las actitudes tienen un objeto social específico como referente (personas, situaciones, eventos, ideas, etc.).
- Las actitudes pueden cambiar en su cantidad y calidad, poseyendo diferentes grados de motivación (intensidad) y dirección (contra, a favor).
- Las actitudes son manifestaciones del comportamiento, debido a la predisposición a actuar de cierta manera cuando el sujeto se encuentra con el referente hacia el que manifiesta esa actitud.

Análisis realizados con un grupo de taekwondistas, demostraron que poseen un nivel de control de la atención mayor, aquellos deportistas que además del entrenamiento físico, cuentan con entrenamiento psicológico, sin evidenciar diferencias significativas en relación a la experiencia (Álvarez et al., 2004).

La cuestión actitudinal manifestada por los jugadores para entregarse a las tareas deportivas en entrenamiento y competición, correlaciona con habilidades psicológicas de motivación y atención. De nuevo observamos que los jugadores de categorías inferiores manifiestan actitudes más negativas que los jugadores de categorías superiores (Izquierdo et al., 2009).

Investigaciones realizadas en nadadores, demostraron que tienden a ver son sentimientos de ansiedad como desfavorable para la ejecución deportiva planteando una actitud incorrecta hacia la ansiedad (Pozo, 2007).

3.6.1 REDUCCIÓN DEL NEGATIVISMO

Tal como lo establece Loher (1990), para lograr el más amplio potencial como jugador, se debe reducir al mínimo su negativismo. Hábitos de pensamientos negativos se vuelven una poderosa fuerza avasalladora que bloquea la realización de nuestro potencial.

El negativismo desgasta la base de la fuerza interior, ya que los modelos de pensamiento y auto-conversación sin fuentes importantes de alimentación. Lo que sucede en la mente repercute en el cuerpo.

El autor propone el siguiente procedimiento de tres pasos:

- 1º: Escucharse cuando hablamos y de la manera en que pensamos. Volverse consiente de lo que se piensa y su voz interior. Ser particularmente sensibles al negativismo.
- 2º: Al ser consciente del negativismo, detenerse inmediatamente.
- 3º: Sustituir el hablar y pensar negativamente con algo positivo y constructivo.

3.6.2 ACTITUDES CORRECTAS VS. ACTITUDES INCORRECTAS

Según Loehr (1990) las actitudes son hábitos de pensar que pueden hacer o deshacer al competidor. Las actitudes correctas sirven tanto para estimular el surgimiento de energía positiva como para controlar la corriente de energía en dirección positiva.

El autor planteará una serie de situaciones y actitudes correctas e incorrectas que se pueden desarrollar de manera concomitante que veremos a continuación:

- Actitudes referentes al ganar o perder: Frente a la victoria en la competencia, la actitud correcta establece que el esfuerzo no tiene que ser dirigido a ganar sino a jugar siempre lo mejor que uno pueda. La concentración estará centrada en cada momento en dar lo mejor forma que pueda y esa debe ser su meta. El ganar viene por sí solo conforme a esto. La lucha no va dirigida hacia otro jugador sino contra uno mismo. Solo es posible ganar la batalla consigo mismo y con el mundo exterior cuando las condiciones internas son correctas.

Estas actitudes disminuyen la tensión y la ansiedad y ayuda a que se produzca la calma mental tan importante para una actuación. A su vez estas ayudan a mejorar la concentración del atleta. Esto se logra principalmente reduciendo los niveles de tensión de la ansiedad mientras juega y proporciona una meta sobre la cual el jugador se debe concentrar mientras juega.

La actitud incorrecta frente a la victoria es valorarla como lo más importante. Como ganar es todo, solo hay valía cuando se alcanza la victoria. Contrariamente en caso de perder automáticamente se considerará débil. La victoria debe aparecer bajo cualquier precio.

Estas actitudes que se refieren a ganar y perder generalmente eliminan mucha energía que aparecerá como aceleradores negativos como ansiedad, miedo, etc. Muchas de estas ansiedades que se asocian al rendimiento se originan en preocupaciones por el perder o jugar mal. El atleta deberá buscar otras fuentes de energía. Esta constelación de actitudes puede que produzcan un rendimiento pobre. Sin embargo combinar las mismas con una actitud de diversión y desafío rápidamente producirá las condiciones necesarias para el rendimiento.

- Las actitudes respecto a las equivocaciones: La actitud correcta consiste en considerarlas como parte necesaria para poder aprender a hacer algo bien. Las equivocaciones solo representan una retroalimentación, de lo contrario estaría condenado a repetir. Estas serán útiles para mantener al atleta calmado y relajado, para mantenerse en una actitud optimista y para continuar experimentando placer mientras juega.

Por el contrario, la actitud incorrecta a las equivocaciones, sería considerarse fuerte y creer que nunca se cometerán. El castigo aparecerá como la consecuencia para evitar que se repitan las mismas en el futuro. Solo enojarse y castigarse permitirá que esto no se vuelva a repetir. Cometer equivocaciones me transforma en una persona que fracasa, ya que los deportistas exitosos no fracasan.

- Actitudes frente a la presión: La actitud correcta será la comprensión de la misma como algo que el propio deportista se impone. La presión y la ansiedad surgirán concomitantes a la forma en que se encare la situación, ya que está bajo su control valorar esta situación como una amenaza o como un autodesafío. Si es percibida como una amenaza surgirán aceleradores negativos, como tensión, ansiedad o miedo. Por el contrario valorarlo como un autodesafío precipitará una corriente de energía positiva, constituyéndose como el mayor desafío para manejar la presión.

Ver a la situación como una autodesafío excitante en vez de como una amenaza tiene como resultado una alta energía positiva mientras que al mismo tiempo permite que el atleta pueda tener niveles de ansiedad y miedo y mantener la calma. Mejora a su vez, la capacidad para divertirse y mantenerse optimista.

Una actitud equivocada hacia la presión será considerarnos como impotentes frente a la misma. Valorar el evento deportivo como sucesos que lo amenazan. Autoculparse por rendir de manera desfavorable ante estas situaciones y considerar que solo sucede sin poder controlarse.

Con actitudes como estas el deportista puede encontrarse rápidamente victimizado por situaciones de presión. La amenaza y la diversión sencillamente no son muy compatibles, pero el desafío y la diversión lo son.

- Actitudes hacia el control: Estas actitudes comprenden vivenciar la sensación de nerviosismo como algo de lo que aún los mejores deportistas del mundo no se encuentran exentos. El nerviosismo puede ser tomado como un indicador de que se está luchando, se está arriesgando. El nerviosismo aparecerá como una alarma

biológica del organismo frente a una situación valorada como estresante. Este nada más es un fracaso para mantener condiciones internas correctas, no se trata de una debilidad ni una falla en la personalidad. Actitudes como estas producen estabilidad y control.

La actitud incorrecta será considerar que ponerse nervioso es signo de debilidad, ya que los ganadores nunca se ponen nerviosos. Ponerse nervioso es la peor cosa que puede suceder, siendo indicador de que no se está luchando lo suficiente ni haciendo el esfuerzo necesario.

Con estas actitudes el atleta esta indefenso cuando lucha para no ponerse nervioso durante la competencia. La ansiedad y el miedo aparecen ante situaciones de presión. El deportista odiará la competencia, si en ella constantemente se siente amenazado, pierde la confianza y como consecuencia su rendimiento baja.

- Actitudes positivas: El mantener una actitud positiva y entusiasta es una habilidad, no se trata de algo que ocurra naturalmente. Trabajando mucho con entrenamiento y dedicación se puede eliminar el negativismo. Se reconoce que eliminar los hábitos mentales constituye un gran esfuerzo, pero la actitud correcta será considerar que se puede hacer el tiempo para el aprendizaje y triunfar.

Esta constelación de actitudes se combinan para formar por si mismas casi todas las condiciones internas necesarias para lograr un rendimiento óptimo.

La actitud incorrecta, es decir negativista y pesimista, consiste en creer imposible la actitud positiva cuando se cometen equivocaciones. Sentirse negativo, porque así se es, a pesar de haber tratado de ser positivo pero no funcionó.

El nexo entre actitudes incorrectas y rendimiento negativo es claro, no es posible tener una actitud negativa o pesimista y a la misma vez estar relajado, tener poca ansiedad y alta energía.

- Actitudes de excelencia: Las actitudes correctas conciernen a siempre dar el mejor esfuerzo siempre, sin importar las circunstancias. Siempre se tratará de trabajar para lograr el más alto nivel de excelencia del cual se siente capaz. Se siente orgulloso de lo que representa y de lo logrado como atleta. Ser fiel y sentirse orgulloso de lo que hace, promueve a que dé el mejor esfuerzo sin importarle cuanto le haya deteriorado la situación.

Se ha impuesto metas y está dispuesto a hacer cualquier esfuerzo necesario para lograr que se cumplan. Si por alguna razón no lograra cumplir sus metas, siempre se estará orgulloso del esfuerzo y haberlo intentado lo mejor que se pudo.

Se entiende que el futuro como atleta está en sus propias manos, el éxito no está en esperar sino salir a buscarlo. Lo que se logra y lo que no, solo depende de él y es su propia responsabilidad. Su destino tiene forma y se moldea conforme a sus sueños, según lo que se piensa o hace.

Estas actitudes producen una fuente muy poderosa de energía positiva e introduce un factor de control altamente estabilizante en el rendimiento. Estas actitudes energizan el juego cuando las cosas no están saliendo bien. La energía generada por estos sustitutos es el único satisfactorio para la energía que un atleta pierde cuando deja de divertirse.

Las actitudes equivocadas refieren a considerarse sin suerte, que no vale la pena tanto esfuerzo, que luchar o no es indiferente ya que esto no influencia el resultado. Probablemente frente a estas actitudes se nota visiblemente la deficiencia de energía y del control necesario durante un largo período de tiempo.

3.6.3 LOGRO DE ACTITUDES CORRECTAS

Las actitudes son hábitos del pensamiento, nuestras actitudes se forman principalmente como una respuesta al modo con que interpretamos el mundo (Loehr, 1990).

Los modelos de nuestra vida tienen fundamental influencia sobre como interpretamos las experiencias. El pensador negativo desarrollará una actitud negativa muy fuerte. Estas a su vez afectarán al clima interno del deportista.

La clave para cambiar las actitudes será comenzar a pensar repetidamente las actitudes que se desean lograr. Cada día se tendrán oportunidades para practicar nuevas actitudes. Esto refiere a la programación diaria de actitudes positivas que rápidamente afectara a su sistema de creencias, produciendo un cambio real en su actitud. La evidencia de este cambio de actitud será un cambio de sensación correspondiente.

El autor sugiere algunas sugerencias para lograr actitudes correctas:

- Repetir constantemente las actitudes que desea lograr
- Leer e informarse sobre lo que tenga que ver con el área que desea cambiar.
- Grabar las actitudes que desea cambiar y escucharlo diariamente
- Realizar avisos o posters con las nuevas actitudes y colgarlas en lugares estratégicos en su casa o en su armario.
- Apenas se encuentre pensando en la actitud incorrecta, dígame basta y reemplazarla por la correcta.

3.6.4 ESTRATEGIAS PARA SOBREPONERSE A LAS DEFICIENCIAS DE LA ACTITUD

Con control de la actitud nos referimos al reflejo del hábito del pensamiento del atleta. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y afluencia de energía positiva. La constelación específica de actitudes denominadas anteriormente como correctas, caracteriza a los competidores exitosos.

Frente al bajo control de las actitudes, Loehr (1990) presenta las siguientes estrategias:

- Identificar actitudes positivas y negativas: Hacer una lista con las actitudes que lo dañan como atleta y aquellas que le ayudan. Determinar precisamente como le afectan las actitudes positivas.
- Repetir las actitudes que quiera adquirir: Las actitudes solo son hábitos de pensamiento. Cuanto más se piensa de determinada manera, mas probabilidad

hay que se desarrolle ese hábito. Repita afirmaciones positivas durante todo el día de aquellas actitudes que quiere desarrollar.

- Decir basta: Cada vez que surja ese pensamiento o actitud negativa, decir inmediatamente basta y reemplazarla rápidamente por una positiva.
- Leer, escuchar y copiar: Leer todo lo que encuentre que tenga que ver con actitudes positivas. Reforzar constantemente las actitudes leyendo libros que se relacionen sobre pensamientos positivos, como así también artículos de revistas. Escuchar grabaciones que refieran a las actitudes y a la motivación positiva. Imitar actitudes de los campeones. Hablar con atletas exitosos cuando usted tenga la oportunidad y preguntarle sobre sus actitudes.
- Mantener una ficha: Realizar una ficha diaria sobre las actitudes, trabajar intensamente todos los días para ser exitoso.

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA

4. OBJETIVOS

El objetivo general planteado para el presente trabajo de investigación es:

- Evaluar habilidades psicológicas (Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal) relacionadas al rendimiento deportivo en nadadores profesionales.

Mientras que, los objetivos específicos formulados, refieren a los siguientes:

- Analizar si existen correlaciones significativas entre las dimensiones del IPED y el rendimiento deportivo.
- Indagar si existen diferencias significativas respecto de las habilidades psicológicas de ejecución deportivas según: sexo, categoría (en función de su año de nacimiento), antigüedad en entrenamiento, provincia a la cual pertenecen y realización de alguna práctica para regular el manejo de ansiedad.

4.1 DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, por su orientación a la descripción y a la comparación, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, ya que se trabajó con variables que se desarrollaron en la realidad sin la manipulación del investigador. A su vez, este diseño no experimental, contó con un alcance descriptivo-correlacional (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2014).

Se define su alcance como descriptivo, ya que busca especificar propiedades importantes de personas, grupos comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En este tipo de estudio se seleccionaron una serie de cuestiones que fueron medidas en forma independiente para así describir los objetivos a investigar, mencionados anteriormente.

Se trata de un estudio correlacional porque se buscaba conocer el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables dentro de un contexto particular. La utilidad y propósito de este tipo de diseño, es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables. En este caso se buscaba conocer, por un lado, el grado de relación entre las variables psicológicas medidas, estas son Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal, y el rendimiento deportivo, entendido éste como el tiempo exacto en completar una prueba de natación específica (100 metros libre).

Por el otro lado, conocer posibles diferencias entre las variables psicológicas mencionadas y el sexo, categoría (en función de su año de nacimiento), antigüedad en entrenamiento, provincia a la cual pertenecen y realización de alguna práctica para regular el manejo de ansiedad.

4.2 PARTICIPANTES

Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, ya que no todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Los mismos fueron seleccionados intencionalmente porque poseen las características de interés para la investigación.

En el presente trabajo se seleccionaron un total de 82 nadadores participantes de la carrera de 100 metros estilo libre, que se desarrolló en la provincia de San Luis durante el mes de Agosto.

En cuanto al sexo, el 68,3 % son nadadores hombres y el porcentaje restante son mujeres. Los mismos pertenecen a distintas provincias como Mendoza (22 %), San Juan (13,4 %), San Luis (13,4 %), Neuquén (12,2 %), Córdoba (4,9 %), Buenos Aires (23,2 %) y La Pampa (11 %).

También se indagaron variables relacionadas a la práctica del deporte, tales como: cantidad de años de experiencia en natación ($M = 7,78 \pm 4,37$). A su vez, los nadadores participantes de la muestra pertenecen a distintas categorías también

indagadas, éstas son: Menores I y II (15,9%), Cadetes I y II (30,5%), Juveniles I y II (14,1 %) y por último, Junior y Primera (8,5%).

Además se indagó respecto a la utilización de alguna técnica para el manejo de la ansiedad, donde sólo el 18,3 % respondió afirmativamente, mencionado técnicas como yoga, escuchar música previo a la competencia y meditación.

4.3 INSTRUMENTOS

Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), una Encuesta socio demográfica Ad Hoc y el tiempo realizado por cada uno de los nadadores de la muestra.

El inventario Psicológico (Hernández-Mendo, 2006) es un cuestionario que evalúa siete dimensiones relacionadas a la ejecución deportiva. Estas se refieren a la Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-Imagintaivo, Nivel motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal.

El mismo está compuesto por 42 ítems que se responden a través de afirmaciones en una escala con formato de respuesta tipo Likert (desde Casi Nunca a Casi Siempre). La consigna que presenta el inventario es: *A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.*

Para la presente investigación se utilizó la versión adaptada a Argentina realizada por Raimundi; Reigal y Hernández-Mendo (2016), la cual cuenta con adecuadas propiedades psicométricas.

La Encuesta socio demográfica Ad Hoc, se utilizó para recabar datos sobre el sujeto. Se indagó: género, categoría, provincia, antigüedad en entrenamiento y realización de técnicas regulares para el manejo de la ansiedad.

Y por último se utilizó el archivo MEET, enviado a todos los entrenadores cuyos nadadores participaron en la competencia. En el mismo se establece el tiempo exacto con el que cada nadador realizó cada una de las pruebas en las que participó, es decir el tiempo de rendimiento de la prueba. El registro del tiempo fue fiscalizado por dos jueces designados por el Colegio de Árbitros de deportes acuáticos de la República Argentina (CADDARA).

4.4 PROCEDIMIENTO

En primer lugar se tomó contacto con los entrenadores de los nadadores que competían en el Abierto de San Luis, competencia donde se recolectaron los datos del presente trabajo de investigación.

Se tomó contacto previo con los entrenadores de las distintas provincias donde se explicó el propósito de la investigación y se solicitó el contacto con los posibles participantes. Se acordó enviar los resultados una vez finalizado el trabajo.

El día de la competencia, luego de la entrada en calor que se realiza en la primera hora del evento deportivo en turnos por clubes y previo a que comenzaran las diferentes carreras, la muestra de nadadores completo el inventario y la encuesta demográfica.

Posteriormente, los datos fueron plasmados en el programa estadístico SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), versión 22.0. Donde se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables en estudios y luego las pruebas de estadística inferencial para cumplir con los dos objetivos específicos.

CAPÍTULO 5: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se realizará la presentación de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación realizado. Los mismos se organizarán mediante subdivisiones conforme a los objetivos planteados.

En el primer apartado, se presentan los procedimientos realizados en cuanto a la preparación de los datos y el cumplimiento de los supuestos de normalidad.

El segundo apartado refiere al primer objetivo y los resultados en cuanto a la correlación del tiempo obtenido por el nadador y las habilidades psicológicas medidas a través del IPED.

En cuanto al tercer apartado, se presenta en relación al segundo objetivo propuesto. Se analizaron las habilidades psicológicas medidas, en relación al género de los participantes, la edad de los mismos, la cantidad de años que practica el deporte y la implementación de técnicas para el control de la ansiedad.

5. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1.1 PREPARACIÓN DE LOS DATOS

En primer lugar se analizaron los supuestos de normalidad a través de asimetría y curtosis en las variables de estudio. Como puede observarse (tabla 1), ambos valores resultan adecuados ya que oscilaron entre .20 y -.62 en Asimetría, y .858 y -.584 en Curtosis. Estos valores son considerados excelentes según George y Mallery (2007).

Tabla 1*Estadísticos descriptivos de las dimensiones del IPED (n= 82)*

	<i>M (DE)</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
Autoconfianza	22,32 (3,91)	-.224	-.341
Control de Afrontamiento Negativo	19,60 (4,14)	.020	-.465
Control Atencional	21,39 (4,09)	-.324	-.584
Control visuo-imaginativo	19,23 (3,91)	-.212	-.339
Nivel motivacional	24,17 (3,91)	-.554	.003
Control de Afrontamiento Positivo	23,32 (3,25)	-.326	.858
Control Actitudinal	23,13 (3,88)	-.621	.208

5.1.2 PRIMER OBJETIVO

Posteriormente y en relación al primer objetivo, se analizó si existía entre el tiempo de cada uno de los nadadores de la muestra medido en segundos y las habilidades psicológicas, correlaciones significativas. Para lo cual se empleó la prueba de correlación de Pearson (ver tabla 2). Se encontró una única correlación positiva entre Autoconfianza y cantidad de segundos que le toma la carrera ($r=-,226$, $p<.05$). La misma es de intensidad pequeña ($r<.30$) (Aron y Aron, 2001).

Tabla 2

*Correlaciones entre tiempo en la prueba
(medido en segundos) y variables del IPED*

	Segundos
Autoconfianza	-,226*
Control del Afrontamiento Negativo	-,096
Control Atencional	,060
Control viso-imaginativo	-,124
Nivel motivacional	-,062
Control del Afrontamiento Positivo	-,172
Control Actitudinal	-,118

* $p < .05$

5.1.3 SEGUNDO OBJETIVO

En primer lugar se analizó si existían diferencias significativas en función del sexo de los participantes y las habilidades psicológicas medidas por la técnica. Para ello se empleó la prueba t para muestras independientes (ver tabla 3). Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en Autoconfianza ($t(80) = -3,236$, $p < .01$) donde los nadadores hombres presentaron valores superiores. El tamaño del efecto fue moderado ($d = .75$) (Cohen, 1998).

Tabla 3

Comparación de variables del IPED según género

	Femenino (n= 26)	Masculino (n= 56)	T	P
Autoconfianza	20,38 (3,89)	23,23 (3,61)	-3,236	.002

En cuanto a la edad y las habilidades psicológicas medidas, no se encontraron valores estadísticamente significativos que correlacionaran las variables.

Luego se analizó si entre la cantidad de años y las variables en estudio, existían correlaciones significativas. Por lo que se empleó la prueba de correlación de Pearson (ver tabla 4). Se encontró una única correlación positiva entre Control de Afrontamiento

Positivo y cantidad de años que se dedica a la práctica ($r=.238$, $p<.05$). La misma es de intensidad pequeña ($r<.30$) (Aron y Aron, 2001).

Tabla 4

Correlaciones entre variables del IPED y cantidad de años en práctica de natación

	Cantidad de años que se dedica a la práctica
Control de Afrontamiento Positivo	,238*

* $p < .05$

A continuación se analizó el rol que desempeña la provincia de residencia. Se aplicó la prueba Anova comparando los puntajes promedios de los nadadores (ver tabla 5). Se encontró una diferencia significativa a nivel estadístico en la dimensión Nivel Motivacional ($F(6, 75) = 2,900$; $p < .05$). Para conocer entre qué subgrupos se producen las diferencias se aplicó la prueba post hoc Bonferroni, y se detectó que la misma se daba entre nadadores de Mendoza ($M = 25,66$) y San Luis ($M = 21,09$) ($p < .05$), como también entre éstos últimos con sus pares de Buenos Aires ($M = 25,89$) ($p < .05$).

Tabla 5

Comparación de medias según provincia

		M (DE)	F	P
Nivel Motivacional	Mendoza (n= 18)	25,66 (2,44)		
	San Juan (n=11)	23,81 (3,84)		
	San Luis (n=11)	21,09 (5,43)		
	Neuquén (n=10)	23,50 (3,56)	2,9	.013
	Córdoba (n=4)	21,75 (4,78)		
	Buenos Aires (n=19)	25,89 (3,12)		
	La Pampa (n=9)	23,55 (3,60)		

Por último se comparó si existían diferencias entre quienes refirieron realizar técnicas de manejo de la ansiedad y quienes manifestaron lo contrario. Como se trata de

dos subgrupos se aplicó la prueba t para muestras independientes. En ningún caso se alcanzaron valores estadísticamente significativos, pero se encontró una tendencia en la variable Nivel Motivacional ($t(80) = 1,808$; $p = .074$). Los puntajes superiores fueron obtenidos por quienes respondieron afirmativamente.

5.2 DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación, buscó evaluar como principal objetivo, las variables psicológicas de 82 nadadores profesionales de Argentina por medio del IPED. En primer lugar, se relacionaron las variables medidas con el rendimiento de los mismos. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la autoconfianza y el rendimiento, lo cual implica que mientras se acrecienta la autoconfianza, la carrera se realiza en un menor tiempo.

Dicha función es considerada como la creencia interna del deportista respecto de aquello que es capaz de hacer, y que le permite llevar a cabo una *performance* deportiva deseada en forma exitosa (Achilli, 2010; Weinberg & Gould, 2010). La existencia de un predominio de esta habilidad puede deberse al nivel que poseen los nadadores, habiendo ya atravesado un sinnúmero de carreras para poder alcanzar sus tiempos base que le permitan participar como nadador federado, aumentando así su confianza a partir de experiencias exitosas anteriores que lo llevaron hasta la presente competencia (Vealey, 1986).

Estos resultados concuerdan con los hallados en investigaciones realizadas en otras modalidades deportivas. Investigaciones con futbolistas españoles de distintas categorías, concluyeron que la confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo, observando obstaculizaciones en el rendimiento en aquellos que no la presentan, considerando que la experiencia determina los niveles de autoconfianza, por lo que existen diferencias entre jugadores de categorías mayores y menores respectivamente (Izquierdo et al., 2009; Olmedilla, Andreu y Blas, 2005). Otras investigaciones realizadas en el mismo deporte, también encontraron que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad. Es decir a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, ya que al confiar en sus propias habilidades y recursos, se disminuye el nivel de ansiedad y se

observa un mayor control del estrés (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2010).

Esta habilidad psicológica también fue indagada en gimnastas españoles tanto hombres como mujeres encontrándola como una variable determinante en una buena performance (Jones, Swain & Hardy, 1993; León-Prados, Fuentes y Calvo, 2011) Con el mismo deporte pero en Australia, se encontraron semejantes conclusiones, estableciendo al autoconcepto y el rendimiento como dos factores determinantes y consecuentes de uno al otro, por ende a mayor autoconfianza mayores niveles de rendimiento (Marsh, Chanal & Sarrazin, 2006) Se halló a la autoconfianza también como un predictor del buen rendimiento en jugadores de voleibol playero provenientes de Estonia. Encontrando que esta habilidad influía en el rendimiento de forma superior en comparación a la ansiedad cognitiva y la activación fisiológica (Kais & Raudsepp, 2004).

En Inglaterra, en la universidad Sheffield, investigaciones realizadas con jugadores de hockey sobre césped, hallaron como predictor fundamental del rendimiento a la autoconfianza (Butt, Weinberg & Horn, 2003). Por otro lado, también en Reino Unido, pero esta vez en la universidad de Staffordshire, se trabajó con golfistas profesionales, demostrando a la autoconfianza vinculada positivamente con el rendimiento deportivo (Chamberlain & Hale, 2007). A su vez, en golfistas argentinos que también se comprobó que los mejores puntajes, mostraban a su vez, alto nivel de autoconfianza (Pintó y Vázquez, 2013).

Siguiendo esta línea, trabajos con nadadores de Barcelona, encontraron a la autoconfianza como un factor determinante en la relación expectativas-resultados, en aquellos deportistas que realmente sentían la autoconfianza como un valor, esta habilidad se presentaba como una vía que facilita el rendimiento. Por lo que encontrando que los mejores resultados estaban acompañados de altos niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad cognitiva (Pozo, 2007). Lo mismo fue sostenido por Woodman y Hardy (2003) encontrando a la alta autoconfianza como la medición más fuertemente relacionada con un buen rendimiento. Investigaciones comparativas entre nadadores adolescentes y adolescentes que no practican ningún deporte ambos grupos

provenientes de Murcia, España, arrojaron mayores niveles de autoconfianza en aquellos adolescentes deportistas (López-Barajas, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010).

Sin embargo, Ruiz y Lorenzo (2008) trabajaron con jugadores de Paddle españoles de alto rendimiento, encontrando que la habilidad psicológica que evidencia niveles más altos, refiere al control del estrés, concepto similar al de control de afrontamiento negativo evaluado con la técnica. Esta misma habilidad fue encontrada en mayores niveles en jugadores de fútbol sala colombianos en relación con las jugadoras (Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza y Arenas, 2016). Los mismos autores encontraron a su vez, niveles de motivaciones diferenciales ente jugadores y jugadoras de voleibol, siendo las jugadoras quienes presentaron niveles superiores.

Las demás habilidades de ejecución deportiva, no arrojaron resultados significativos en la correlación con el tiempo de carrera obtenido.

En el caso del control del afrontamiento negativo, el control de emociones negativas (como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio), que el deportista puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva (González, 2015; Loehr, 1990), no estaría asociado al logro de mejores tiempos en las pruebas de ejecución. Esto contradice a una investigación previa realizadas con taekwondistas (Álvarez et al., 2004).

De la misma manera, el control de afrontamiento positivo refiere a la habilidad que tiene el deportista para energizarse, por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo, es decir, mediante el pensamiento positivo, con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición óptima (Loehr, 1990). La que tampoco manifestó guardar relación a la mejoría del tiempo en la carrera.

Ambas se refieren a habilidades que requieren ser entrenadas y aprendidas, al igual que se entrenan las aptitudes físicas del deportista. Podría pensarse que, la falta de atención psicológica de los deportistas profesionales de la muestra, que se infiere a partir de la encuesta socio-demográfica, produce como consecuencia la falta de entrenamiento en estas habilidades mentales, que lo llevan a los bajos niveles de estas en relación con el rendimiento.

Podría pensarse lo mismo en relación a la atención y al control visuo-imaginativo, ambas habilidades también halladas con baja correlación en relación al rendimiento. La atención se vincula con la concentración, ya que esta permite la posibilidad de focalizar la atención en una tarea y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991). La concentración es la capacidad que tiene una persona para ejercer el esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada (Morán, 2004).

El control visuo-imaginativo, consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que el deportista quisiera estar con la mayor precisión posible de tal modo que estas vivencias mentales funcionen a modos de ensayos repetidos de la realidad futura (Mora et al, 2000).

Estas dos requieren, al igual que las demás habilidades psicológicas evaluadas, entrenamiento. El desconocimiento de esto y la ausencia de entrenamiento en este tipo de habilidades, promueve un bajo nivel de estas y por ende un bajo nivel de correlación con el rendimiento. Investigaciones realizadas en torno a la atención en futbolistas españoles, evaluando la atención anterior a su intervención y luego posteriormente de la misma, encontraron mejoras en sus niveles y mejoras en tácticas de controles, intersecciones, anticipaciones y faltas cometidas, es decir mejorando el rendimiento de los futbolistas luego de su entrenamiento en dicha habilidad (Mora y Blanca, 2001). En relación a la visualización, González (2007), la describe como un punto fundamental en el entrenamiento de deportistas de elites, ya que la visualización le permite ensayar las ejecuciones que lo llevan al éxito.

En cuanto a la motivación, no se encontraron correlaciones significativas de esta habilidad en relación al rendimiento deportivo. Entendiendo a la motivación como el estado de disposiciones de cada uno para iniciar y continuar una acción, estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción (Roca, 2006). Los bajos niveles de esta habilidad podrían interpretarse como una baja importancia asignada al factor competición, ya que se el evento en que se tomó la técnica se trató de una competencia local que no está ubicada entre las competencias más importantes en que los nadadores participan. Por ende la motivación sería menor en relación a otras competencias con un mayor entorno competitivo (Andrade et al., 2006).

Contrario a esto, la motivación en taekwondistas fue encontrada como determinantes del éxito deportivo (Álvarez et al., 2004).

Por último, la actitud tampoco fue encontrada en correlaciones significativas en relación al rendimiento. Esta habilidad podría ser definida como es una serie de creencias cargadas de emoción que predisponen a la persona a ciertos tipos de comportamientos (Sherrill, 1998).

Ya que esta habilidad se relaciona estrechamente con otras, como la motivación y la atención (Izquierdo et al., 2009). Los bajos niveles de motivación en relación al rendimiento como mencionábamos anteriormente, por la jerarquía de la competencia y, a su vez, los bajos niveles de atención como consecuencia de la falta de entrenamiento en habilidades mentales, podrían generar, a su vez, bajos niveles de actitud de los nadadores en relación al rendimiento deportivo. Contrario a esto, en luchadores olímpicos se hallaron altos niveles de actitud y autoconfianza correlacionados con el éxito deportivo medido con luchas ganadas (López-Gullón et al., 2011).

Posteriormente, ya en relación con el segundo objetivo, se indagó respecto a diferencias significativas, entre las variables psicológicas medidas y el género de los nadadores. Únicamente se encontraron diferencias en los niveles de autoconfianza, predominando los nadadores por sobre las nadadoras. Vealey (1986), plantea que la autoconfianza, también se verá influencia por las características demográficas, entendiendo por esto, a la edad, el grupo étnico y el sexo del deportista. Según este autor, la asignación social de rol, adjudica a las mujeres como más débiles en relación a los hombres, como así también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino. Esto podría explicar la diferencia en cuanto a autoconfianza y sexo, a favor de los varones.

Predominancias en el género masculino por sobre el femenino en esta habilidad, también fueron encontradas en gimnastas españoles. Esto se atribuyó a la capacidad superior que tienen los varones por sobre las mujeres en su capacidad para interpretar los síntomas como facilitadores del rendimiento deportivo (León-Prados et al., 2011).

En el caso de los Judokas españoles, presentaron niveles predominantes de autoconfianza, tomando a esta como el mayor predictor de éxito deportivo en los varones. Citando a Vealey (1988) sugieren una posible explicación basándola tanto en motivos de asignación social de rol, como en un menor rendimiento motor de las mujeres frente a los hombres, lo que crearía en ella una menor autoconfianza (Álvarez et al., 2004). La motivación también fue hallada en niveles superiores en mujeres mexicanas que se dedican al atletismo (Ponce, Yessica, López, Jeanette y Medina Villanueva, 2006). Estas habilidades no mostraron correlaciones significativas en la presente muestra de nadadores.

Investigaciones orientadas a la natación pero en España, demostraron mayores niveles de Autoconfianza en varones adolescentes al igual que la presente muestra en Argentina (López-Barajas et al., 2010). A su vez, esta predominancia de autoconfianza en varones pareciera también encontrarse en adultos mayores deportistas, tal como lo establecen Rodríguez, Montero y Solano (2016), sin embargo, no se encontraron diferencias en los niveles de autoconfianza en relación a su edad en la muestra. También se encontraron niveles superiores de autoconfianza en hombres Mexicanos en relación a mujeres del mismo país, (Ponce et al., 2006). Investigaciones realizadas con Taekwondistas españoles hallaron también mayores niveles de autoconfianza en hombres que en mujeres, lo que le atribuyen esto a rol que la sociedad tradicionalmente asigna a la mujer, donde su participación es subvalorada respecto a la del hombre, así como al menor rendimiento motor que presenta el sexo femenino en relación al masculino (Carazo y Araya, 2010).

Contrario a esto, Arbinaga (2013), halló en mujeres españolas deportistas dedicadas al fisiculturismo valores superiores de autoconfianza en relación a los hombres dedicados al mismo deporte, en el mismo país. Esta tendencia diferencial es atribuida a la mayor experiencia que presentan las fisicoculturistas, medida a través de la entrevista socio-demográfica, en relación a los fisicoculturistas. Estas conclusiones, coinciden con las halladas en deportistas elites estadounidenses en una investigación realizada por la universidad de Michigan (Craft et al., 2003).

A diferencia de esto, Ruiz y Lorenzo (2008) manifestaron no encontrar diferencias significativas entre jugadoras y jugadores de Paddle españoles de alto

rendimiento en relación a las habilidades psicológicas. Esto también fue sostenido por Bebetos y Antoniou (2013) quienes no encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación a las habilidades psicológicas para los jugadores y jugadores de bádminton griegos.

En relación a la edad de los nadadores y las habilidades psicológicas, no se encontraron correlaciones positivas entre ellas. Esto podría atribuirse a variables de la muestra, ya que se tomaron muestras heterogéneas en relación a las categorías, provincias, sexo, etc. que pueden estar influyendo.

Esto fue hallado también por los investigadores españoles Carazo y Araya (2010) en taekwondistas de diversas edades. Ellos consideraron que aunque los adultos superan en experiencia y en años de práctica a los juveniles, no difieren de manera importante en su dedicación al entrenamiento del taekwondo y al nivel de profesionalización, es por esto que no existirían diferencias entre las edades de los luchadores y sus habilidades psicológicas.

Contrario a esto, se encontró, en jugadores de bádminton, fútbol y tenis de mesa, todos españoles, la habilidad de control de afrontamiento a éxitos y fracasos, en niveles superiores en aquellos deportistas con mayor edad en sus respectivos deportes en relación a aquellos jugadores más jóvenes (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007). Diferencias en relación a la edad también se hallaron en Fisicoculturistas españoles, demostrado una correlación positiva con la autoconfianza (Arbinaga y Caracuel, 2005).

López (2002), encontró diferencias entre deportistas profesionales y deportistas no profesionales, en la habilidad de autoconfianza, control del estrés, concentración y motivación. Encontrando niveles superiores en deportistas profesionales. Estableció que estas eran influenciadas por la edad en términos de madurez deportiva y personal, pero no por el cúmulo de experiencia profesional.

Esto también fue sostenido por Bebetos y Antoniou (2003) encontrando diferencias en relación a la edad en jugadores de Badminton griegos, encontrando a los atletas de mayor edad mejor preparación para hacer frente a la angustia psicológica y un mejor autocontrol emocional. Siguiendo esta línea, Díaz, Gutiérrez y Hoyos (2015) en

jugadores de bolos españoles, encontrando estados de ánimo más idóneos para aquellos jugadores con mayor edad.

En cuanto a las habilidades psicológicas y la experiencia que los nadadores poseen en el deporte, medido por los años que llevan practicando la natación, se encontraron niveles estadísticamente significativos de control de afrontamiento positivo. Como consecuencia de que el control de afrontamiento positivo se trata de una habilidad adquirida, a pesar de la falta de entrenamiento en habilidades mentales, a medida que aumenta la antigüedad de estos nadadores en el deporte también se acrecienta su capacidad de energizarse positivamente.

Esta habilidad psicológica también es considerada fundamental para deportistas de alto rendimiento determinado tras investigaciones realizadas en Perú con Sofía Mulanovich, deportista reconocida del surf (Nieri, 2005). Niveles altos de esta variable psicológica fueron encontrados en piragüistas profesionales (Gómez, Granero e Isorna, 2013).

En nadadores de Barcelona, se encontró que aquellos deportistas de alto nivel, consideran a la autoconfianza, al igual que a la ansiedad somática y cognitiva como facilitadora para el rendimiento a diferencia de nadadores provenientes de menores categorías (Pozo, 2007).

Otras habilidades fueron encontradas como diferenciales entre futbolistas profesionales y amateurs, esta fue la motivación, a diferencia de lo encontrado en la muestra de nadadores (Izquierdo et al., 2009), la misma habilidad fue encontrada como diferencial conforme a los niveles de competencia en taekwondistas (Álvarez et al., 2004). En otros deportes, como lucha olímpica, la habilidad que se ve diferenciada entre luchadores olímpicos y luchadores amateurs es la Autoconfianza (Berengui-Gil et al., 2010). Esta última habilidad también fue hallada como diferencial ente deportistas elites y no elites en el Reino Unido, encontrando un predominio en aquellos con más experiencia. Además los hallazgos sugieren que se necesitan altos niveles de autoconfianza, para que los deportistas no elites, interpreten la ansiedad precompetitiva, como menos debilitante a fin de no perjudicar a su rendimiento (Neil, Mellalieu & Hanton, 2006). En la República de Corea, también se hallaron diferencias

entre golfistas elites y no elites en relación a la autoconfianza, encontrando niveles superiores de la misma en el primer grupo (Kim, Chung, Parque & Shin, 2009). Niveles de autoconfianza y motivación superiores en deportistas elites en relación a deportistas no elite, fueron hallados por Mahoney (1989) para levantadores de pesas provenientes de Estados Unidos.

Investigaciones con esgrimistas, al comparar estos de acuerdo la experiencia deportiva, se encuentran diferencias significativas a favor de los esgrimistas con mayor experiencia en atención y control de sus emociones, sin embargo y contrario a lo planteado anteriormente, presentaron menos motivación en su práctica en relación a los deportistas con menor experiencia (Reche, Cepero y Rojas, 2010). Coincidiendo con esto Goyen y Anshel (1998), hallaron mayor atención y mayor control de sus emociones negativas ante eventos estresantes, en comparación con los menos experimentados. Esto también es compartido por Cox, Liu y Qiu (1996) encontrando diferencias significativas en deportistas elites por sobre deportistas de menor nivel, en confianza, control de ansiedad y énfasis de equipo. En jugadores de futbol americano, se encontraron diferencias en las habilidades de motivación, confianza, concentración y énfasis de equipo con respecto al nivel de rendimiento, ya que los jugadores del más alto nivel consiguieron mayor puntuación comparadas con los jugadores de Facultades (Andrada, 2004).

Gaudreau y Blondin (2002) trabajaron con deportistas franceses y canadienses, encontrando que aquellos deportistas provistos de mayor experiencia, presentaban mayores niveles de visualización en relación a aquellos con menos experiencia. En jugadores de bolos españoles, se encontró que conforme a que aumentaba la experiencia, también se encontraban estados de ánimo más idóneos (Díaz et al., 2015).

En cuanto a las variables investigadas y las provincias donde provienen los nadadores, se encontró un predominio de la habilidad psicológica Motivación, en los nadadores de la provincia de Mendoza y San Luis, en relación a los nadadores de Buenos Aires. Los motivos por el cual se da esta variante sociodemográfica podrían postularse como objetivos en investigaciones posteriores. Podrían conjeturarse las siguientes hipótesis: 1) El apoyo de sus allegados durante la competencia, por lo que los nadadores de San Luis se sentirían más motivados al estar en su propia provincia; 2)

Los nadadores de Buenos Aires, al trasladarse durante varias horas y en medios de transporte terrestres, puede afectar sus horas de descanso previo e influir en su motivación en la ejecución de la prueba.

Si bien no se han realizado investigaciones que permitan contrastar los resultados obtenidos, la misma variable fue encontrada en otras investigaciones con muestras de distintos deportes. En fútbol, por ejemplo se la determinó como una habilidad esencial en todos los jugadores, existiendo un predominio en mediocampistas y delanteros en relación a los jugadores de demás posiciones (González, Valdivia-Moral, Cachón y Romero, 2016). Esta se encontró un predominio de la misma en piragüistas de alto rendimiento (López-Gullón et al., 2012).

Respecto a la utilización de técnicas para el manejo de la ansiedad y las habilidades psicológicas evaluadas, no se encontraron relaciones significativas aunque sí se encontró una tendencia hacia el nivel motivacional. Esto también podría deberse a variables de la muestra (heterogeneidad a nivel de categorías, provincias, sexo y antigüedad en la práctica deportiva) que puedan estar influyendo. Es interesante mencionar que entre las opciones de manejo de ansiedad, ninguno de los participantes incluyó a la psicoterapia como alternativa.

Contrario a esto, investigaciones realizadas a jugadores de balonmano playa españoles determinaron que los principales predictores de ansiedad eran el control de afrontamiento negativo y el nivel de motivación (Morillo, Reigal y Hernández-Mendo, 2016).

Pueden mencionarse, aportes desde otras disciplinas deportivas como remo, kárate, atletismo, piragüismo, gimnasia olímpica, natación, lucha olímpica, baloncesto y fútbol, determinaron que la visualización de palabras e imágenes positivas tenían una influencia en el control de ansiedad en la competencia (Estrada y Pérez, 2006). Investigaciones realizadas con gimnastas en Sevilla, encontraron que aquellos que participaban de terapia psicológica contaban con mejores puntuaciones, como consecuencia de la mayor concentración y manejo de la ansiedad, en relación con aquellos que no (Jaenes, Carmona y Lopa, 2010). En investigaciones realizadas con taekwondistas españoles, se encontraron mayores niveles en las habilidades de control

visuo-imaginativo, afrontamiento positivo y control actitudinal para los que se encontraban recibiendo además del entrenamiento físico, entrenamiento del tipo psicológico (Álvarez et al., 2014).

CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES

El interés de esta investigación se basó en evaluar las habilidades psicológicas en nadadores profesionales de Argentina, y la posible correlación de estas con rendimiento, sexo, categoría, antigüedad practicando el deporte y técnicas utilizadas por los mismos para el manejo de la ansiedad.

Se detectó, que de las variables psicológicas medidas, únicamente la **autoconfianza** presenta correlaciones estadísticamente significativas con el rendimiento, a diferencia de las demás variables medidas, control de afrontamiento positivo, control de afrontamiento negativo, atención, control visuo-imaginativo, actitud y motivación. Confirmando la hipótesis de Guillén (2007), mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo

Tal como lo describe Vealey (1986), una de las fuentes principales en la construcción de la autoeficacia refiere a los logros del deportista, que le permiten el dominio y la demostración de sus propias habilidades. Por lo que se infiere que la existencia de un predominio de esta habilidad puede deberse al nivel que poseen los nadadores, habiendo ya atravesado un sinnúmero de carreras para poder alcanzar sus tiempos base que le permitan participar como nadador federado, edificando así su confianza a partir de experiencias exitosas anteriores que lo llevaron hasta la presente competencia.

Sin embargo, esta habilidad psicológica se evidencia en los hombres por encima de las mujeres, similar a las conclusiones arribadas en investigaciones anteriores con deportistas. Vealey (1986), plantea que la autoconfianza, también se verá influenciada por las características demográficas, entendiendo por esto, a la edad, el grupo étnico y el sexo del deportista. Según este autor, la asignación social de rol, adjudica a las mujeres como más débiles en relación a los hombres, como así también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino. Esto podría explicar la diferencia en cuanto a autoconfianza y sexo, a favor de los varones.

En relación a las demás habilidades medidas, el **control de afrontamiento negativo**, es decir, el control de emociones negativas (como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio), que el deportista puede padecer

como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva (González, 2015; Loehr, 1990) y el **control de afrontamiento positivo**, que se refiere a la habilidad que tiene el deportista para energizarse, por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo, es decir, mediante el pensamiento positivo, con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición óptima (Loehr, 1990), se encontró que ambas habilidades no mostraban una correlación positiva con el rendimiento.

Ambas se refieren a habilidades que requieren ser entrenadas y aprendidas, al igual que se entrenan las aptitudes físicas del deportista. Podría pensarse que, la falta de atención psicológica de los deportistas profesionales de la muestra, que se infiere a partir de la encuesta socio-demográfica, produce como consecuencia la falta de entrenamiento en estas habilidades mentales, que lo llevan a los bajos niveles de estas en relación con el rendimiento.

Un caso similar a los dos anteriores, es el de la **atención**, siendo esta también una habilidad que requiere de entrenamiento. Se entenderá a la atención estrechamente vinculada a la concentración, ya que la posibilidad de focalizar la atención en una tarea y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes, está dado por la concentración (Schmid y Peper, 1991). La concentración es definida como la capacidad que tiene una persona para ejercer el esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada (Morán, 2004). A su vez, y en relación a los bajos niveles del control de afrontamiento negativo y positivo, también acarreará dificultades en la concentración. Esto se debe a que la concentración estará íntimamente relacionada con su habilidad de controlar la afluencia de energía positiva y negativa, ya que los problemas para controlar la presión generarán también dificultades en la concentración (Loher, 1990).

El exclusivo entrenamiento físico que se pesquiza en los nadadores de la muestra, dejando de lado el entrenamiento de las habilidades mentales, podría producir bajos niveles de esta en relación al rendimiento. Ya que existirán dificultades para enfocarse en las señales relevantes del entorno, mantener el foco atencional en lo

importante y tener conciencia situacional que le permita valorar lo que sucede en su entorno (Weinberg y Gould, 2010).

Otra de las habilidades evaluadas es el **control-visuo imaginativo**, esta consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que el deportista quisiera estar con la mayor precisión posible de tal modo que estas vivencias mentales funcionen a modos de ensayos repetidos de la realidad futura (Mora et al, 2000).

La falta de entrenamiento en habilidades mentales, como consecuencia de la ausencia de psicólogos que trabajen con estas habilidades, tanto como parte del equipo (miembro del cuerpo técnico) o trabajando con ellos desde la psicoterapia individual (consultor o asesor externo de la institución), ya que se despliega un mero enfoque, les impide a los deportistas prepararse mentalmente. Esto se debe a que la visualización le permite realizar ensayos mentales que le permitan prepararse, ya que han ensayado mentalmente soluciones exitosas para las distintas situaciones que pueden acaecer durante la competencia (Loehr, 1990). Podría pensarse que un entrenamiento en dicha habilidad mental produciría un aumento en el rendimiento ya que, el pensamiento o imagen mental del movimiento produce una la realización del correspondiente movimiento real, entrenado mentalmente dicho movimiento produce una mejora en la respuesta de dicho acto (Brenner, 1997 citado por Mora et al., 2000).

En relación a la **motivación**, no se encontraron correlaciones significativas entre esta habilidad mental y el rendimiento de los nadadores. La motivación puede ser definida como el estado de disposiciones de cada uno para iniciar y continuar una acción. Hablar de motivación es hablar de un estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción Roca (2006).

Se podría pensar que al tratarse de una competencia local, esta no se encuentra ubicada entre las competencias más importantes en el calendario de estos deportistas. Por lo que, la importancia asignada al factor competición no manifiesta ser la misma que un campeonato internacional o mundial. Por ende la motivación sería menor en relación a otras competencias con un mayor entorno competitivo (Andrade, Salguero y Márquez, 2006).

Por último, la **actitud** no fue encontrada en correlaciones significativas en relación al rendimiento de los nadadores. La actitud es una serie de creencias cargadas de emoción que predisponen a la persona a ciertos tipos de comportamientos (Sherrill, 1998).

Las actitudes se relacionan con otras habilidades psicológicas, como la motivación y la atención (Izquierdo et al., 2009). Los bajos niveles de motivación en relación al rendimiento como mencionábamos anteriormente, por la jerarquía de la competencia y, a su vez, los bajos niveles de atención como consecuencia de la falta de entrenamiento en habilidades mentales, podrían generar, a su vez, bajos niveles de actitud de los nadadores en relación al rendimiento deportivo.

Los participantes de la muestra presentaban distintas edades, por lo que se ubicaban en categorías diferentes conforme al año de nacimiento. No se encontraron relaciones entre las habilidades psicológicas y la edad de los nadadores.

En relación a la **antigüedad de estos nadadores** realizando la práctica y las habilidades psicológicas evaluadas, se encontró un predominio del control de afrontamiento positivo en relación a la antigüedad de los nadadores. Podría pensarse, como se aclaraba anteriormente, ya que el control de afrontamiento positivo se trata de una habilidad adquirida, a pesar de la falta de entrenamiento en habilidades mentales, a medida que aumenta la antigüedad de estos nadadores en el deporte también se acrecienta su capacidad de energizarse positivamente.

Respecto a las diferencias entre los participantes de la muestra, que como se sabe provenían de **diferentes provincias de Argentina**, se encontraron mayores niveles de motivación en nadadores mendocinos en primer lugar, en nadadores de San Luis en segundo y por último en nadadores porteños. Los motivos por el cual se da esta variante sociodemográfica podrían postularse como objetivos en investigaciones posteriores. Podrían conjeturarse las siguientes hipótesis: 1) El apoyo de sus allegados durante la competencia, por lo que los nadadores de San Luis se sentirían más motivados al estar en su propia provincia; 2) Los nadadores de Buenos Aires, al trasladarse durante varias horas y en medios de transporte terrestres, puede afectar sus horas de descanso previo e influir en su motivación en la ejecución de la prueba.

No se visualizaron relaciones significativas entre **técnicas de manejo de ansiedad** y habilidades psicológicas. Sin embargo, los valores fueron superiores en motivación en aquellos nadadores que implementan recursos como yoga, escuchar música, entre otros, en comparación con los deportistas que no lo hacen. A diferencia de estudios previos donde sí se encontraron resultados significativos, esto podría deberse a variables de la muestra (heterogeneidad a nivel de categorías, provincias, sexo y antigüedad en la práctica deportiva) que puedan estar influyendo.

También es llamativo que entre las opciones de manejo de ansiedad, ninguno de los participantes incluyó a la psicoterapia como alternativa.

En síntesis, se encontraron resultados significativos entre las variables del IPED con la mayoría de las variables estudiadas (rendimiento, antigüedad, sexo y categoría), excepto la última recién mencionada (técnicas de manejo de ansiedad). Esto implica que se trata de un constructo multideterminado cuya influencia debería indagarse en futuras investigaciones para analizar cuál de ellas posee mayor peso explicativo.

Para concluir, pueden mencionarse algunas **limitaciones** de la presente investigación.

Se advierte que si bien el número de la muestra es importante, no es legítimo generalizar los resultados, ya que la muestra no posee característica de representatividad del universo total de nadadores. Se registraron en el último torneo Argentino realizado un total de 502 nadadores participantes de la carrera de 100 metros estilo libre, organizados por la CADDa. (<http://www.fesana.com.ar/torneos%20result.htm>). Por lo que, la conclusión será válida para la muestra estudiada.

Continuando con la muestra, la misma no es homogénea en el sentido de que existen ciertas variables que podrían estar influyendo. Ciertos análisis quizás hubiesen arrojado resultados significativos si se tomaba a una muestra con menor dispersión de variables sociodemográficas. Por otro lado, también se destaca que dichas características diferenciales también permitieron la realización de mayor cantidad de análisis estadísticos (comparación por género, provincia, categoría, etc.).

Otra limitación puede estar relacionada al momento de la recolección de datos, el cual fue realizado durante el momento previo a la competencia llamado “ablande”, donde los nadadores realizan su entrada en calor por turnos. Quizás esto influya en la percepción de sí mismos que tienen los atletas, por tratarse de un momento de ansiedad. Es importante aclarar que el tiempo que transcurre entre el ablande y la competencia propiamente dicha puede oscilar entre minutos, como hasta horas.

Se optó por este momento, debido a que los nadadores están reunidos y liberados de su actividad. Si bien pudo afectar el resultado, permitió homogeneizar el momento de recolección para toda la muestra. También existen pruebas psicológicas similares que son evaluadas en momentos previos a competencia, como la ansiedad pre competitiva (Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith, 1990). Una alternativa que podría indagarse en investigaciones futuras, sería estudiar la confiabilidad de la evaluación reportada en momentos diferentes: el tiempo de ablande y posterior a la competencia.

En relación al instrumento, se observaron dificultados en la comprensión de la consigna especialmente entre los nadadores de menor edad. A pesar que la adaptación del IPED, establece que puede ser tomada a partir de los 10 años (Raimundi et al., 2016)

En cuanto a **fortalezas**, puede mencionarse que se trata de una investigación que incluyó una técnica adaptada a nuestro país y actualizada (Raimundi et al., 2016), que evalúa una constructo de relevancia en la psicología del deporte (Loher, 1990). Además, la investigación brinda datos sobre la realidad actual de deportistas de Argentina. También puede agregarse que se intentó evaluar una variable psicológica con otra asociada al rendimiento deportivo, que permite acercarnos a una explicación de cómo interactúan ambas.

A modo de cierre, la investigación dentro de la Psicología del Deporte es ampliamente desarrollada en otros lugares del mundo, de hecho existen revistas especializadas en la temática, congresos específicos y divisiones en la American Psychological Association (APA). El psicólogo tiene un campo de trabajo muy importante en esta área, que es escaso en relación a otras áreas de ocupación

profesional. Por ello que debemos continuar aportando a la construcción de una práctica psicológica basada en investigaciones científicas.

BIBLIOGRAFÍA

- Achilli, M.J. (2010). *Incidencia de la auto-confianza en los remeros que compiten en single scull sobre los resultados deportivos* (Tesis de grado). Mendoza, Universidad del Aconcagua.
- Agosti, L. (1963). *Gimnasia educativa*. Madrid: José Manuel Sánchez López.
- Álvarez, O.; Estevan, I.; Falcó, C.; Hernández-Mendo A. y Castillo, I. (2004). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 13-20. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art01.pdf>
- American Psychological Association (1986). APA Division 47. *Society for sport*. Recuperado de: <http://www.apadivisions.org/division-47/about/>
- Anchique, F.A. (2006). Efectos de autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y Del Ejercicio*, 1 (1), 13-26. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3111/311126248003/>
- Andrada, N. (2004). *Habilidades Psicológicas en Jugadores de Fútbol Americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León* (Tesis de grado). México, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Andrade, A.; Salguero, A. y Márquez, S. (2006). Motivos para la participación deportiva en nadadores Brasileños. *Fitness & Performance Journal*, 5 (6), 363-369. doi:10.3900/fpj.5.6.363.e
- Antonak, R.F. & Livneth, H. (1988). *The measurement of attitudes toward people with disabilities*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Antonelli, F. (1963). *Psicologia e psicopatologia dello sport*. Roma: Leonardo Edizione Scientifiche.
- Aquesolo, J. A. (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Málaga: UNISPORT.
- Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 353-360.

Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/v22-n2-arbinaga/944>

Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 195-208. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/181/181>

Arellano, R. (1992). *Evaluación de la fuerza propulsiva en natación y su relación con el entrenamiento de la técnica* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, España.

Arias, I.; Cardoso, T.A.; Aguirre-Loaiza, H.H. y Arenas, J.A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19 (35), 25-36. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n35/v19n35a03.pdf>

Aron, A. y Aron, E.N. (2001). *Estadística Para Psicología*. Buenos Aires: Pearson Educación, S.A.

Astray, M. (2013). “*Natación de alto rendimiento en deportistas discapacitados*” (Tesis de grado). Departamento de Deportes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), Madrid.

Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1-2), 139-159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378920.pdf>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 2, 122-147. Recuperado de: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1982AP.pdf>

- Barriopedro, M.I.; Eraña, I. y Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la Depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 239-246. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v10n2/19885636v10n2p239.pdf>
- Bebetsos, E. & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97 (3), 1289-1296. doi: 10.2466/PMS.97.8.1289-1296
- Berengüí, R.; López, J.M.; Garcés de los Fayos, E.J. y Almarcha, J. (2010). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-98. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_deporte6.pdf
- Berengüí-Gil, R.; García-Pallares, J.; López-Gullón, J.M; Garcés de Los Fayos, E.; Cuevas-Caravaca, E. y Martínez-Abellan, A. (2010). Habilidades psicológicas fundamentales en las luchas olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), 19-22. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/2270/227028254003.pdf
- Berengüí-Gil, R.; Garcés de Los Fayos, E. E Hidalgo-Montesinos, M.D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas. *Anales de psicología*, 29 (3), 674-684. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/167/16728244006.pdf
- Berger, B. G.; Pargman, D. & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Blázquez, D. (1986). *La iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía.

- Bompa, T. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 39-52. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v8n1/19885636v8n1p39.pdf>
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Butt, J.; Weinberg, R. S. & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35 – 54. Recuperado de: <http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/2787.pdf>
- Cagigal, J. M. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñón
- Cannon, W. D. & De la Paz, D. (1911). The stimulation of adrenal secretion by emotional excitement. *The Journal of American Medical Association*, 56 (10), 742-743. doi:10.1001/jama.1911.02560100034017.
- Cantón, E. (1999). Psicología de la iniciación deportiva. *Liberabit*, 5, 37-45. Recuperado de: www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1856.pdf
- Cantón, E. (2010). Psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245. Recuperado de: www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1139.pdf
- Cantón, E.; Mayor, L. y Pallares, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y aplicada*, 48 (1), 59-75. Recuperado de: www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1856.pdf

- Carazo, P. y Araya, G. A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266. Recuperado de: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20100205.pdf>
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.
- Cauas, R. (2008). Psicología del deporte en Chile. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 113-124. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259008.pdf>
- Cauas, R. (2008). *Psicología y deporte: Una experiencia Chilena*. Santiago: CEDEP.
- Chamberlain, S.T. & Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping*, 20 (2), 197-207. doi: 10.1080/10615800701288572
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis. *Current directions in psychological science*, 1 (3), 98-101. doi: 10.1111/1467-8721
- Cornelius, A.; Silva, J. M.; Conroy, D. & Petersen, G. (1997). The projected performance model: Relating cognitive and performance antecedents of psychological momentum. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 475-485. doi: 10.2466/pms.1997.84.2.475. doi: 10.2466/pms.1997.84.2.475
- Coubertin, P. (1934). *Pédagogie sportive*. Laussane :BIPS.
- Covassin, T. & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 230-242. doi: 10.5923/j.sports.20150501.02
- Cox, R.H (2009). *Psicología del deporte*. Estados Unidos: Panamericana.
- Cox, R. H.; Qiu, Y. & Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology*, 331. New York, NY: Macmillan.

- Craft, L. L.; Magyar, T. M.; Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.459.4342&rep=rep1&type=pdf>
- Cuesta, M. (2010). Natación (1915): Santiago Mestres Fossas. *Agora para la educación física y el deporte*, 12 (1), 97 – 105. Recuperado de: https://www5.uva.es/agora/revista/12_1/agora_12_1e_cuesta.pdf
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. Recuperado de: [http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/Deci\(1985\).pdf](http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/Deci(1985).pdf)
- Díaz, J.; Gutiérrez, N. y Hoyos, J.A. (2015) Estados de ánimo precompetitivos y resultados deportivos en jugadores de bolos cántabros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (3), 53-64. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015003300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de la ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1), 31-45. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54521/52531>
- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: Revisión crítica y nuevas perspectivas. *V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. León.

- Feltz, D.F y Riessinger. C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of sport and Exercise Pshycology*, 12(2), 132 – 143. Recuperado de: <http://www.fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/9288.pdf>
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives, L. (2006). La actividad física como estrategia de salud: nuevos yacimientos del mercado. En C. Sánchez Gombau (Ed.), *Marketing y recursos humanos en organizaciones deportivas* (pp. 327- 352). España: EOS.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- García-Ferrando, M. (1990). *Aspectos Sociales del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gaudreau, P. & Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3 (1), 1-34. Recuperado de: <http://www.psychwiki.com/dms/other/labgroup/Measu235sdgse5234234resWeek2/Danika2/Gaudreau2002.pdf>
- George, D. & Mallery, M. (2003). *Using SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte: preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Buenos Aires: Claridad.
- Gil, F. (1999). Relaciones intergrupales. En F. Gil y C. Alcocer de la Hera (Eds.), *Introducción a la psicología de los grupos* (pp.355-385). Madrid: Pirámide.

- Gill, D. (1986). A prospective view of the Journal of sport and exercise Psychology. *Journal of Sport Psychology*, 8, 164-173. Recuperado de: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Gill_Prospevtive_1986.pdf
- Gillet, B. (1971). *Historia del deporte*. Barcelona: Oikos-tau
- Gimeno, F.; Buceta, J.M. y Perez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPERD). *Analise Psicologica*, 19 (1). doi: 10.14417/ap.346
- Godoy-Izquierdo, D.; Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 7-22. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54651>
- Gómez, M; Granero, A e Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 1 (35), 57-76. Recuperado de: http://www.aidep.org/03_ridep/r35/r35art3.pdf
- González, J. L. (1997). Naturaleza de la Psicología del deporte. En José Lorenzo G. (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 35-50). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 7, 61 – 70. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54661/52671>
- González, G. (2015). *La canalización de energía positiva y negativa en el deportista*. XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real, Cádiz.
- González, G.; Del Castillo, O. y Romero, S. (2014). Análisis del control de la actitud en jugadores de equipos de fútbol. *Journal of Sport and Health Research*, 6 (3), 241-252.

- González-Campos, G.; Valdivia-Moral, P.; Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 95-101. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/42187>
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v1n1/19885636v1n1p27.pdf>
- Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goyen, M.J. & Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19 (3), 469-486. Recuperado de: <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=2384545>
- Guillén, F. (1996). Calidad de vida y actividad física en la vejez: una perspectiva psicosocial. En M. Navarro, E. Brito, J. M. García y J. A. Ruiz (Eds.), *Programas de Actividad Física y deportiva para las personas mayores* (pp.179- 198). Las Palmas de Gran Canaria: Exmo.
- Guillén, F. y Santana, A. (2006). Psicología del deporte en poblaciones especiales. En E. Garcés de los Fayos, A. Olmellida y P. Jara (Eds.), *Deporte y Psicología*, (pp. 653-666). Murcia: Diego Marín.
- Guillén, F.; Álvarez, M.L.; García, S. y Dieppa, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2), 59, 74. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017599004.pdf>

- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>
- Guillén, F. y Sánchez, M.C. (2010). La intervención del psicólogo/a del ejercicio y del deporte en la salud y la calidad de vida en poblaciones especiales. *Apuntes de Psicología*, 28 (2), 329-340. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/222>
- Hardy, L. Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 71-93. Recuperado de: http://psicologia.del.deporte.uma.es/archivos/11CuestiEval_Psic_EjecDeportiva.pdf
- Hernández-Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw Hill.
- Izquierdo, J.M; Ruiz, J.A.; Navarro, R.; Mendoza, M.I.; Rodríguez, M.C. y Brito, M.E. (2009). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias médica quirúrgica*, 10, 39-48. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198_00010_0007.pdf
- Jaenes, J.C.; Carmona, J. y Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5 (1), 15-28. Recuperado de: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20100101.pdf>

- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Jones, G.; Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11 (6), 525-532. doi: 10.1080/02640419308730023
- Jones, G. & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 202–212. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual & Motor Skills*, 98(2), 439-449. doi: 10.2466/pms.98.2.439-449
- Kim, K. J.; Chung, J. W., Park, S. & Shin, J. T. (2009). Psychophysiological Stress Response during Competition between Elite and Non-elite Korean Junior Golfers. *International Journal of Sports Medicine*, 30 (7), 503-508. doi: 10.1055/s-0029-1202338
- Krane, V., Greenleaf, C.A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53–71. Recuperado de: <http://isplb03-aux3.semantics.net/abstracts/19971809910.html;jsessionid=36791BD8C20EC58D35E2374FEDFF46DD>
- Kroll, W. & Lewis, G. (1970). America's first sport psychologist. *Quest*, 13, 1-4. Recuperado de: <http://www.apa.org/monitor/2012/04/sport.aspx>
- Laughlin, T. (1996). *Total Immersion*. Fireside: New York.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- León-Prados, J.A.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 76-91. doi:10.5232/ricyde2011.02301
- Lewillie, L. (1983). Research in swimming: historical and scientific aspects. En A. Hollander, P. Huijing y D. Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics.
- Lewin, G. (1979). *Natación*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- Lirgg, C. D. & Feltz, D. L. (1991). Teacher versus peer models revisited: Effects on motor performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 217 – 224. doi: 10.1080/02701367.1991.10608713
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 8 (2), 249-257. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/76/76>
- Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Planeta.
- Lois Río, G. (2013). *Medida de la ansiedad precompetitiva: Adaptación del CSAI-2 Revisado al español*. (Tesis de Doctorado). Departamento de Psicología Clínica y Psicología. Universidad de Santiago de Compostela.
- López, J. (2002). *Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- López, N.I (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4 (1), 80-91. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819010.pdf>
- López-Barajas, D. M; Ortega, F.; Valiente, I. y Zagalaz, M.L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y

del nivel de actividad físico-deportiva. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/3457/345732283008.pdf

López-Gullón, J.M.; Torres, M.D.; Berengüí, R.; Díaz, A.; Martínez, A.; Morales, V. y García-Pallares, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28 (1), 215-222. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161024.pdf>

Maddux, J.E. y Meier, L.J. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory Research and Application*. New York: Plenum.

Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International journal of sport psychology*, 20 (1), 1-12. Recuperado de: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19901874427>

Margolies, M.D., & Fahleson, G.A. (1986). *Imagery orientation and meta cognitions of athletes during skill acquisition and performance (abstract)*. Proceedings of the annual conference of the Association for the Advancement for Applied Sport Psychology (p.47). G.A.: Jekyll Island.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359 - 358. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf

Marsh, H. W.; Chanal, J. P., & Sarrazin, P. G. (2006). Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical selfconcept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 133- 163. Recuperado de: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00389009/document>

- McAuley E & Blissmer B. (2002). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise Sport Sci Rev*, 28(2), 85-8. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10902091>
- McGraw, M. B. (1939). Swimming behavior of the human infant. *The Journal of Pediatrics*, 15, 485-490. doi:10.1016/s0022-3476(39)80003-8
- Mora, J.A.; García, J.; Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico- deportiva. Madrid: Pirámide.
- Mora, J.A y Blanca, M.J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/152>
- Morán, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology*. New York, USA: Taylor & Francis Group.
- Moreno, A. (Julio, 2012). Las habilidades psicológicas en el deporte: diagnóstico en una muestra de entrenadores de escuelas de formación deportiva de Ibagué. *Revista Edu-Física*, 4 (10). Recuperado de: <http://edu-fisica.com/Revista-10/LAS%20HABILIDADES.pdf>.
- Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (2), 39-54. Recuperado de: www.um.es/univefd/TAD.pdf
- Morilla, M.; Pérez, E.; Gamito, J.; Gómez, M.; Sánchez, J. y Valiente, M. (Agosto, 2002). Entrenamiento de la atención y concentración, propuesta para un equipo de futbol. *Ef de deportes*, 51. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>

- Morilla, M.; Pérez, E.; Gamito, J.; Gómez, M.; Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 17-30. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/download/112351/106621>
- Morillo, J.P.; Reigal, R.E. y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), 121-128. Recuperado de: www.rpdonline.com/article/viewFile/v25...morillo...reigal.../Morillo Baro Reigal et al.
- Nachón, C. & Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Neil, R.; Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 415–423. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3842142/>
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345–366. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3289072>
- Nideffer, R.M. (1981). *Predicting human behavior: A theory and test of attentional and interpersonal style*. San Diego: Enhanced Performance.
- Nieri, D. (Agosto, 2005). ¿Por qué Sofía Mulanovich es campeona del mundo? *Educación física y deportes*, 87. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd87/sofia.htm>
- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 86, 3-6. Recuperado de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=98>

- Olmedilla, A., Andreu, M. D., y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459. Recuperado de: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v23n4/v23n4a08.pdf>
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Pérez, E.A. y Llames, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 269-280. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77815136006.pdf>
- Pintó, M.F. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 47-52. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/v22-n1-pinto-vasquez>
- Ponce, M.; Yessica, M.; López, W.; Jeanette, M. y Medina, M. (2006). Habilidades psicológicas en atletas de primera fuerza de atletismo. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 2 (1), 42-57. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2981666>
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). *La ansiedad en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, (2), 137-150. Recuperado de: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/746/Intensidad%20y%20direcci%C3%B3n%20de%20la%20ansiedad.pdf>
- Raimundi, J.; Reigal, R. y Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 211-222. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/254571>
- Real Academia Española (Ed.). (1992). *Deporte*. Madrid: Espasa Calpe

- Reche, C.; Cepero, M. y Javier, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes*, 10 (2), 33-42. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017642004.pdf>
- Reyes, R. (1998). Evolución de la natación española a través de los campeonatos de natación de invierno y verano desde 1977 a 1996. *Tesis Doctoral*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Robles, J.; Abad, M.T. y Gimenez, F.J. (Noviembre, 2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital*, 138. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>.
- Roca, J. (2006). *Automotivación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. y Giesenow, C. (2009). La Psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), 123 – 134. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264009.pdf>
- Rodríguez, L. (1997). Historia de la natación y evolución de los estilos. *Natación, Saltos y Waterpolo*, 19 (1), 38-49. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7363>

- Rodríguez, D; Montero, W. y Solano, L. (Septiembre, 2016). Comparación de los niveles de autoestima según el género y el nivel de actividad física en dos grupos de personas adultas mayores. *Revista de Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 17 (1). Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/8593>
- Romero, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Ruiz, L. (2002). *Animación y discapacidad. La integración en el tiempo libre*. Salamanca: Amarú.
- Ruiz, L.M.; Sánchez, M.; Durán, J.P. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y Análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v22/v22_1/17-22_1.pdf
- Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de padle de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7771/1/0537108_20082_0002.pdf
- Saavedra, J.M; Escalante, Y. y Rodríguez, F.A. (Noviembre, 2013). La evolución de la natación. *Revista Digital*, 9. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>
- Sánchez, M. C. y Sánchez, F. J. (2010). Funciones, tareas y perfil profesional del Psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 246-249. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1853.pdf>

- Santana, A.; Guillén, F. y Márquez, S. (2002). Bienestar psicológico y actividad física en poblaciones ciegas y con deficiencias visuales. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2 (1), 14-22. Recuperado de: <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/download/436/427>
- Scaraffia, D.S. (2012). *Motivación el jugadores de Basquetbol profesional* (Tesis de grado). Mendoza, Universidad del Aconcagua.
- Schmid, A. y Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 393-341). Madrid: Biblioteca.
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocivous Agents. *Nature*, 138, 22-49. Recuperado de: <http://adaptometry.narod.ru/Selye1stPaper.pdf>
- Seurin, P. (1979). *Manifiesto sobre educación física y deportes*. Madrid: COPEF.
- Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. Dubuque: McGraw-Hill
- Soto, J.; Meloni, J. y Gaiarin J. (Noviembre, 2011). La natación Argentina hasta los juegos Olímpicos de Beijin. *ISDe Sports Magazine Revista*, 3 (9). Recuperado de: <http://www.isde.com.ar/ojs/index.php/isdesportsmagazine/article/viewFile/48/9>
- Taylor, J. & Demick, A. (1994). A Multidimensional Model Of Momentum In Sport. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 6, 51-70. doi: 10.1080/10413209408406465
- Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Triandis, H.C. (1971). *Attitude and attitude change*. New York: Wiley.

- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 92-108. doi: 10.1123/jsep.10.1.92
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169. doi: 10.1080/10413209908402956
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=0163433X&AN=20722914&h=%2bzSk9l063PivLtmk9uIqlADCSDSvCdmTG9HWC4Vhef8Xdft35tn1ncDapvL1dLnTOshF3XiprPjF7vxVYdVOgA%3d%3d&crl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d0163433X%26AN%3d20722914>
- Wilkes, R.L. & Summers, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsp.6.3.351>
- Williams, C.A. & James, D.V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.
- Weinberg, R.; Grove, R. & Jackson, A. (1992). Strategies for Building Self-Efficacy in Tennis Players: A Comparative Analysis of Australian and American Coaches. *Sport Psychologist*, 6 (1), 3-13. doi: 10.1123/tsp.6.1.3

- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo: Como lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457. doi: 10.1080/0264041031000101809

ANEXOS



Facultad de Psicología

Consentimiento informado

La siguiente encuesta y el posterior inventario forman parte de la Tesis de Grado titulada “Variables Psicológicas Asociadas con el Rendimiento Deportivo en Nadadores Profesionales”, llevada a cabo en la Universidad del Aconcagua. Para participar deben ser nadadores federados participantes de la carrera de 100 metros libres.

A continuación se presenta una encuesta socio demográfica ad – hoc y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández – 2006. Adaptación: Raimundi, Reigal y Hernández – 2016).

La participación es anónima. Cada cuestionario será catalogado con un número e ingresado a una matriz de datos para su análisis. El completamiento total tiene una duración aproximada de 10 minutos.

Doy mi consentimiento informado para participar en esta investigación. Consiento la publicación de los resultados del estudio, siempre que la información sea anónima y presentada de modo que no pueda llevarse a cabo identificación alguna. He sido informado además que, aunque se guardara registro de mi participación, todos los datos recogidos solo estarán identificados por un número o código. Mi participación no implica ningún riesgo o molestia conocido o esperado. El investigador responderá oportunamente a cualquier pregunta respecto de los procedimientos cuando haya terminado la investigación.

Tesista: María Sol Perlbach. Correo electrónico: msolperlbach@gmail.com

Firma:..... Aclaración:..... DNI:.....

En caso de firmar por el menor de edad:

Nombre y Apellido del nadador:.....

¡Muchas gracias por su colaboración!

Encuesta sociodemográfica

1. Sexo (Marque la opción correcta)

Mujer ☐ Hombre ☐

2. Categoría a la que pertenece

Infantil I y II ☐ Menores I y II ☐ Cadetes I y II ☐

Juveniles I y II ☐ Junior y Primera ☐

3. ¿Hace cuantos años que se dedica a la práctica de la natación? (Coloque con números)

_____ Años

4. Provincia a la que pertenece

Mendoza ☐ San Luis ☐ Córdoba ☐ Buenos Aires ☐

5. Realiza alguna práctica para regular el manejo de la ansiedad

Sí ☐ ¿Cuál? _____ No ☐